يجب أن تعرفه كل امرأة

مرحلة الزواج

حقائق..

تغفل عنها الزوجات

محمد كامل عبد الصمد

مكتبة الدار العربية للكتاب

مايجب ان تعرفه كل امرأة

مرحلة الزواج

حقائق

تغفل عنها الزوجات

بيانات الفهرسة أثناء النشر
(الإدارة المركزية لدار الكتب)
عبد الصمد ، محمد كامل .
حقائق تغفل عنها الزوجات / محمد كامل
عبد الصمد . ـ ط 1. ـ القاهرة : مكتبة الدار
العربية للكتاب ، 2006 .
296 ص ؛ 24 سم .
فى رأس العنوان : ما يجب أن تعرفه كل امرأة،
مرحلة الزواج
تدمك 5- 420- 293-977
1- الزواج .
2- الزوجات .
أ ـ العنوان .
. 301,42

مكتبة الدار العربية للكتاب
16 عبد الخالق ثروت ـ تليفون: 3910250
فاكس: 3909618 – ص.ب 2022 ـ القاهـرة
e-mail:info@almasriah.com
www.almasriah.com

تجهيزات فنية: الإســـراء ـ تليفون: 3143637
طبع: آمـون ـ تليفون: 7944517 - 7944356
رقم الإيداع: 18608 / 2006

الطبعة الأولى: رمضان 1427هـ ـ سبتمبر 2006 م .

ما يجب أن تعرفه كل امرأة

مرحلة الـزواج

حقــــائــــق

تغفــل عنهـا الزوجــات

محمد كامل عبد الصمد

مكتبة الدار العربية للكتاب



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾.

[سورة الروم: الآية ٢١]



مقدمة

من الملفت للنظر أن هناك أُمورًا جوهرية تغفل عنها المرأة، ولاسيما المرأة المتزوجة فى كثير من الأحيان.

هذه الأمور قد تكون حقائق بديهية، من المفترض أن تكون الزوجة على درجة من الإلمام بها لمعرفة أبعاد الحياة الزوجية وسماتها، ليتسنى لها تحقيق التوافق والوئام الزوجى.. وذلك بجانب ضرورة المعرفة بطبيعتها كأنثى ذات سمات حيوية "بيولوجية" متميزة، تنعكس بالضرورة على طبيعتها النفسية، والتى تنعكس بدورها على طبيعة تعاملها مع الزوج، وأسلوب حياتها الزوجية بوجه عام.

ومن المعروف أن يقع على كاهل المتخصص فى دراسة الظواهر والنظم الاجتماعية – فيما يعرف بـ"علم الاجتماع" – أعباء لا يقع مثلها على كاهل غيره من الباحثين فى العلوم الأخرى، ذلك أن الباحث الاجتماعى لا يقتصر فى بحثه على سرد تلك الظواهر الاجتماعية وعرض ما يعتريها من تغيُّر ومشاكل فحسب، بل هو يهدف فى حقيقة الأمر – وبصورة غير مباشرة – إلى الكشف عن الخلل والاضطراب الذى يكتنف أى نظام اجتماعى – كالأسرة – ووضع الحلول المناسبة لها.

وهذا ما حاولناه فى طيات كتابنا هذا حينما سلَّطْنَا الضوء على المشكلات والاضطرابات الزوجية التى قد تتفاقم أحيانًا وتصلِ إلى حد الانفصال.. ومن ثَمَّ أبرزنا الوسائل الكفيلة التى يمكن أن تُسْهِمَ فى حل تلك المشكلات، وتساعد على تحقيق التوافق الزوجى أو ما يمكن أن نسميه بـ"فن احتواء المشكلات الزوجية"،

الأمر الذى يتطلب من الزوجة كيف تقرأ ترمومتر الحياة الزوجية، وذلك بهدف تحقيق السعادة الزوجية، ذلك المطلب الذى فى أيدينا،ولكنا نغفل عَمَّا يساعد على تحقيقه!

هذا، وقد حرصتُ - كعادتى - أن أتوخى التدقيق والتمحيص فى تناول الموضوعات التى نحن بصددها، والتى استوعبتها بعض فصول هذا الكتاب.. فتناول الفصل "الأول" منها حقائق طبية تهم كل زوجة، ثم يتطرق الفصل "الثانى" منها إلى حقائق تغفل عنها كثير من الزوجات، مثل: المراحل السبع التى يمر بها الزواج.. وعوامل التوافق الزوجى.. والملل الزوجى وكيفية التغلب عليه.. ودور المرأة فى مرحلة شيخوخة الزوج.. وأهمية الأناقة فى الحياة الزوجية.. وحقائق أخرى لا تلتفت إليها كثير من الزوجات، ويغفلن عنها.

وبعدها يأتى الفصل "الثالث" ليعلمنا فن التعامل مع طبيعة الزوج، ومن ذلك محاولة اكتشاف شخصية الزوج حتى يتسنى للزوجة معرفة كيفية التعامل معه.. وكذا معرفة أساليب تفادى نشوز الزوج، وامتلاك قلبه.. وكيف تكون الزوجة صديقة زوجها المفضلة..فضلا عن موضوعات أخرى فى كيفية التعامل مع الزوج، قد استعرضناها فى هذا المضمار.

ويمضى بنا الكتاب فى مسيرته ليعرض لنا أنماطًا من شخصيات الزوجات فى فصله "الرابع". فيعرض للمرأة المتفهمة الواعية.. وللزوجة المتسلطة.. وللزوجة الخائنة التى تتصف بالبلادة والتمرد.. وغير ذلك من الشخصيات.

ويعد هذا الكتاب الحلقة "الخامسة" من سلسلة "ما يجب أن تعرفه كل امرأة".. ونأمل أن نكون قد سَلَّطْنَا بعض الضوء على ما يهم الزوجات فى القضايا والموضوعات التى تناولناها فيه بالتحليل النفسى والاجتماعى، وكيفية التصرف تجاهها بحكمة وتعقل.

محمد كامل عبد الصمد

دمياط: حى الشرباصى جمهورية مصر العربية

ت: ٠٥٧/٢٢٢٣١٩٨

حقائق طبية تهم كل زوجة

- رحم المرأة يمر بثلاث مراحل..... ما هى؟
- نزول نقط دم غامقة....... ما السبب؟
- الأسباب التى تساعد على الإصابة بسرطان الثدى.
- القلق والرغبة الشديدة فى الإنجاب من أسباب تأخر الحمل!
- زوجان لا يعانيان أية موانع ومع ذلك لا ينجبان... ما السبب؟
- هل يمكن أن يؤثر الجماع على الجنين؟
- .... وحقائق أخرى.



رحم المرأة يمر بثلاث مراحل... ما هى؟

إن رحم المرأة ومبيضها وثَدْيَيْهَا، بل وجهازها التناسلى بأكمله، يمر بدورة شهرية كاملة حسب تغيُّر الهرمونات فى جسمها، بزيادة هرمون ونقصان آخر.... وسنكتفى هنا بالتركيز على دورة الرحم حتى نعرف كيف يأتى الحيض؟..وما هو سببه؟..

إذا نظرنا إلى الرحم وجَدْنَا أن له غشاءً يُبطنه، لا يزيد سُمْكُه عن نصف مِلِّيمتر لذا يتسم بكونه بسيطًا، وكذلك أوعيته الدموية، وغدده أيضًا بسيطة.. فإذا ابتدأت الدورة فإن الرحم يمر بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: هى مرحلة النمو، وخلال هذه المرحلة ينمو الغشاء المبطن للرحم من أقل من مِلِّيمتر إلى ما يربو على خمسة مِلِّيمترات، أى يتضاعف حجمه أكثر من خمس مرات، كما يزداد عدد الغدد وتصبح على شكل أنابيب طويلة لها خلايا عمودية، ويزداد نمو الأوعية الدموية المغذية للرحم وتكثر بشكل واضح، ويزداد طولها حتى تصبح لولبية (حلزونية) الشكل من فرط طولها فى الحيز الضيق المتاح لها.

هذا، وسبب نمو الرحم هرمون تفرزه "حويصلة جراف" بالمبيض، ويُسَمَّى "الأستروجين". وهذا الهرمون هو هرمون الأنوثة، فتنمو الأثداء وتمتلئ، ويتوزع الدهن فى الأرداف والعجز، ويكسو الجسم تحت الجلد، حيثُ يخفى كل نُتُوء أو حفرة لا ترتاح لها العين...وُيَهَيأُ الرحم – بتنمية غُدده وأوعيته الدموية وزيادة تخانته

– لتلقى النطفة "الأمشاج" [1]... ويُنمى فى المهبل خلاياه...ويصدُّ عنه غزو الميكروبات بإفراز سائل المهبل، ذلك الحامض القاتل للجراثيم.

ولا يكتفـى هـذا الـهرمون العجيب بكل ذلك، بل يدفع بالمرأة نحو الرجل ويحببها فى عينيه، كما أن يـوقـد الـرغبـة المستتـرة فيهـا للقـاء زوجها، بل إنه يؤثر على سلوكها ذاته، فيزيد من خفرها ودلالها..........إنه بـاختصـار هرمون الأنوثة.

أما **المرحلة الثانية**، فهى مرحلة الإفراز، وخلال هذه المرحلة يزداد نمو الرحم زيـادة ملحـوظـة، فينمو سُمْك الغشاء المبطن للرحم من خمسة ملّيمترات إلى ثمانية ملّيمترات.. وتـزداد حلـزونيـة الشـرايـيـن المغذية للرحم لازدياد طولها فى حيِّزٍ ضيِّق، كما يزداد عددها ازديادًا كبيرًا، وتنمـو الغـدد الـرحمـية نمـوًّا كبيـرًا، وتصبـح هى الأخرى لولبية الشكل أيضًا...وتنمو الخلايا فيما بين الغدد، ويكثر عددها، ويكون الغشاء أكثر تماسُكًا ناحية السطح، وإسْفنجى القوام ناحية جدار الرحم.

ويلاحظ أن سبب هذه المرحلة الهامة هو إفراز هرمون "البروجستيرون" من "حويصلة جراف" التى تزيد من إفرازها له بعد إخراج البويضة منها إلى قناة الرحم، استعدادًا لتلقيحها بالحيوان المنوى الذى تختاره المشيئة الإلهية من بين ملايين الحيوانات المنوية!

وهذا الهرمون هو هرمون الحمل، ولذا فهو يُهَيِّئُ الرحم، ويُعد الجسمَ بأكمله لتقُّبل النطفة "الأمشاج"..كما تنمو الأثداء، وتنمو على وجه الخصوص الغدد اللَّبنيَّةُ استعدادًا لتغذية الجنين عند خُروجه إلى الدنيا.

وجدير بالإشارة أن كثافة ولُزُوجَةَ إفراز عُنق الرحم تخفُّ حتى يسمح

---

(١) الأمشاج: أى المادة المختلطة من ماء الرجل والمرأة.. أى من الحيوان المنوى والبويضة.

للحيوانات المنوية بالولوج سريعًا إلى الرحم[1].. وتختزن كمية من الأملاح والماء فى الجسم تحسبًا لمتطلبات الجنين.

ويلاحظ أن حركة الرحم السريعة التى تُشَاهُد فى مرحلة النمو تختفى فى مرحلة الإفراز، وتأتى بدلاً عنها حركة هادئة وقورة وعميقة تُنَاسِبُ وجود البويضة الملقحة فى جدار الرحم. كما يلاحظ أيضًا أن جسم المرأة بأكمله ينقلب نتيجة إفراز هذا الهرمون، ويستعد رحمها وجهازها التناسلى – بل جسمها بكامله – للحمل.. فإذا قَدَّرَ الله ولم يحصل الحمل ترى ماذا يكون؟

هنا تبدأ **المرحلة الثالثة**، فنجد الرحم كأنه حزين لفقدان فرصته فى أداء وظيفته فى تنمية النطفة "الأمشاج" إلى إنسان كامل الخلق والتكوين.. وللرحم طريقته الخاصة فى التعبير عن حُزنه، إنه يبكى، لكنه لا يبكى دموعًا، بل دمًا، هو دم الحيض، "دمًا أَسْوَدَ مُحْتَدِمًا حارًّا كأنه محترق"[2].

وإذا استعملنا العبارات العلمية الجافة للتعبير عن هذه الحقيقة، فإننا نجد أن هرمون "البروجستيرون" يقل فجأة عندما يعلم المبيض أن لا حَمْلَ هناك، فيتوقف عن إفراز هرمون الحمل.. فإذا قَلَّتْ كمية هذا الهرمون فى الدَّم انقبضت الأوعية الدموية المغذية لغشاء الرحم انقباضًا شديدًا حتى تمنع عنه التغذية منعًا تامًّا، فيذوَى

(١) الغريب حقًّا أن الإمام الفقيه المحدِّث "ابن القيم" قد تحدث عن داخل الرحم قبل سبعة قرون، وكأنه أستاذ فى التشريح، حيث يقول:
"إن داخل الرحم خشن كالإسفنج، وجعل فيه قبولاً للمنىِّ، كطلب الأرض العَطْشَى للماء، فجعله طالبًا مشتاقًا إليه بالطبع".
نعم...يتطابق الوصفان..وصف ابن القيم المحدِّث ووصف الطب فى عصرنا الحالى ..ويزيد وصف ابن القيم على الطب بهذه العبارة الأخّاذة: "وجعل فيه قبولاً للمنىِّ كطلب الأرض العطشى للماء، فجعله مشتاقا إليه بالطبع"..لكأنما يتحدث عندما يحس به الرحم لأداء وظيفته المنوطة به.. وبرغم أن الوصف أدبى وإبداعى فإنه يمثل الحقيقة العلمية أصدق تمثيل، بألطف عبارة، وأجمل وصف!

(٢) وهو تشبيه الإمام الشيرازى فى "المهذَّب" عن الأزهرى، حيث وصفه بقوله:
"دم أسود محتدم حارٌ كأنه محترق"..على عكس دم الاستحاضة الأحمر المشرق الذى لا همَّ به ولا حزن!.

الغشاءُ ويتفتتُ ما تحته من أوعية دموية، فيخرج منها الدمُ المحتقن أَسْوَدَ أكمدَ، وينزل دم الحيض محتويًا على قِطعٍ من الغشاء المبطن للرحم مفتتة.

هذا، ويتجلط الدم فى الرحم، ثم تُسَلَّطُ عليه مواد مُذِيبة لهذه الجلطة وأليافها بواسطة خميرة "إنزيم"، تدعى "مذيب الليفين".[1].. ومن جراء ذلك ينزل دم الحيض الذى لا يتجلَّط ولو بقى عِدَّةَ سِنِينَ، ذلك لأنه قد سبق تجلُّطه فى الرحم ثم أُذيبت الجلطة بفعل تلك الخميرة.

مدة الحيض ودورته وطبيعته:

يقول البروفسور"دوجالد بيرد" أستاذ أمراض النساء والولادة[2]:

إن مدة الحيض ودورته لا تختلف من امرأة إلى أخرى فحسب، وإنما قد يختلف ذلك فى المرأة ذاتها من حينٍ لآخر وفقًا لحياتها التناسلية .. إذ تختلف كمية الدم وُمَّدتُهُ عند بداية البلوغ عَما هو عليه عند تمام البلوغ، كما يقل دم الحيض ومدته قبيل سن اليأس.

ومن المعروف أن ما بين البلوغ وسن اليأس تكون الدورة الشهرية فى أغلب النساء منتظمة، وهن يعرفن موعد حَيْضِهِنَّ ومُدته ومقداره، فإذا اختلف ذلك عَرَفْنهُ بسرعة، وتستطيع معرفة ذلك أغلب النساء بدون صعوبة..ومدة الحيض فى الغالب ستة أيام.

هذا، وتحسب الدورة من بداية الحيض إلى بداية الحَيْضَةِ التى تليها ومدتها فى أغلب النساء ٢٨ يومًا.... وقد تزيد أو تنقص يومًا أو يومين.

ويلاحظ أن كمية دم الحيض تختلف من امرأة إلى أخرى.. وما هو طبيعى بالنسبة

---

(١) "الليفين" هو اصطلاح الأطباء المحدثين للألياف التى تتكون فى الجلطة الدموية.

(٢) المرجع فى أمراض النساء والولادة: د. دوجالد بيرد (بتصرف).

لامرأة يعد غير طبيعى بالنسبة لامرأة أخرى فكل امرأة وما اعتادته[1].. وقد قيست كمية الدم النازل فى فترة الحيض وزنًا وحجمًا فوجد ما بين أوقيتين (٦٠ مِلِّيمترًا) وثمانى أوقيات (٢٤٠ مِلِّيمترًا).

أمَّا لون دم الحيض فهو أسود.. أما الدم الأحمر المشرق فإنه دم غير طبيعى.. ودم الحيض لا يتجلَّط، حيث يمكن إبقاؤهُ عدة سنوات على تلك الحالة دون أن يتجلط ـ كما سبق أن ذكرنا ـ فإذا ظهر دم يتجلط أثناء الحيض فإن الحائض سرعان ما تعرف ذلك ويُعَدُّ ذلك غيرَ طبيعى.

وعند فحص دم الحيض بالمجهر فإننا نرى كرات الدم الحمراء والبيضاء، وقطعًا من الغشاء المخاطى المبطن للرحم"[2].

نزول نقط دم غامقة.... ما السبب؟

تسأل سيدة فى الأربعين من عمرها عن سبب نزول نقط دم غامقة اللون بصفة مستمرة.. وما هو العلاج المناسب؟

ويرد على هذا التساؤل الدكتور ماهر محمد عبد الوهاب، أستاذ أمراض النساء والتوليد بكلية الطب جامعة القاهرة، فيقول:

---

(١) وصدق رسول الله صلى الله تعالى عليه وسلم إذ يُعَرِّف الحيض فيقول: "دم الحيض أسود يُعْرَق (أى له عرق ورائحة خاصة به).... فإذا كان ذاك فأمْسِكى عن الصلاة، وإذا كان الآخر فتوضئى وصَلِّى، فإنما هو عِرْقٌ"
ويقول لأخرى كانت تُستحاض :"ليس ذلك الحيض، إنما هو عِرْقٌ، لتعقد أيام إقراءها (أى حيضها) ثم لتغتسلْ ولتُصِلِّ " رواه البخارى وأحمد... ويقول د. محمد على البار: "إنى سألت بعض النسوة اللاتى يترددن على عيادتى: هل تجدن رائحة خاصة لدم الحيض؟، فأجبن: نعم". وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

(٢) الحيض بين أحكام الطب وأحكام الدين: د. محمد على البار [من بحث منشور بمجلة الفيصل – عدد مارس ١٩٨٠] (بتصرف).

إن نزول نقط الدم يرجع إلى عدة احتمالات:

الاحتمال الأول: نقص فى وظيفة المبيض، مما يؤدى إلى اضطراب فى إفرازه الهرمونى، وبالتالى تبدأ بطانة الرحم فى التساقط قبل الميعاد ومعها نقط دم، وقد يحدث نزول نقط الدم قبل موعد الدورة الشهرية بأيام قليلة.

الاحتمال الثانى: قد يحدث نزول نقط دم وقت عملية التبويض نفسها، وهذه غالبًا ما تكون فى اليوم الثالث عشر إلى اليوم الخامس عشر للدورة، تكون نقط بسيطة ويصاحبها ازدياد فى الإفرازات المهبلية.

الاحتمال الثالث: قد تكون نقط الدم مصاحبة لِلِّقاءِ الزوجى والتشطيف المهبلى، ويرجع فى هذه الحالة إلى وجود قرحة فى عنق الرحم أو تغيرات خلوية فيه.

الاحتمال الرابع: قد يكون نزول هذه النقط نتيجة وجود أورام ليفية صغيرة، أو أورام فى المبيض، أو نتيجة لاستعمال اللولب لمنع الحمل.

الاحتمال الخامس: قد يكون عرضًا لارتفاع ضغط الدم، أو عدم انتظام تعاطى حبوب منع الحمل.

أما بالنسبة للعلاج فينصح بعمل ما يلى:

١- إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية لتحديد حجم الرحم والمبايض.

٢- إجراء مسحة خلوية من عنق الرحم.

٣- إذا لزم الأمر إجراء عملية توسيع وكحت وأخذ عينة رحمية.

ومن ثَمَّ يعتمد العلاج على السبب الذى سوف يتضح من التاريخ المرضى، والفحص الإكلينكى،والأبحاث اللازمة[١].

---

(١) مجلة نصف الدنيا فى أحد أعدادها الأسبوعية (بتصرف).

قلة عدد مرات الدورة الشهرية:

تسأل سيدة قائلة:

أصبح عدد المرات التى تأتى فيها الدورة الشهرية قليلاً.. هل هذا دليل على توقفها، مع أننى فى السابعة والثلاثين من عمرى؟

ويجيب على ذلك أحد الأطباء المختصين فيقول:

إنَّ قصر فترة الدورة الشهرية وعدم انتظامها يُعَدُّ من العلامات المبكرة لحدوث توقف الدورة.

ويلاحظ أنه بالنسبة لمعظم السيدات فى الثلاثينيات يرجع عدم انتظام الدورة الشهرية لأسباب أخرى، مثل أمراض الرحم، والتى تتميز أيضًا بالبدانة وكثرة الشَّعر، فضلاً عن الضغوط النفسية والعصبية، ونقصان الوزن الشديد.

هذا، وينصح بضرورة إبلاغ الطبيب عند حدوث أية تغييرات مفاجئة .

دواء جديد لاضطرابات ما قبل الحيض:

توصلت الأبحاث الطبية إلى أملٍ جديد للنساء اللاتى يعانين من اضطرابات شديدة قبل الدورة الشهرية، والتى تظهر قبل أسبوع أو أسبوعين من وقت الحيض، وتختفى بعد يوم أو يومين من بدايته.

ومن المعروف أن تلك الاضطرابات تؤدى إلى ظهور أعراض مرضية جسدية ونفسية على السواء، حيث تضعف مقدرة المرأة على القيام بأعمالها اليومية المعتادة، وتطرأ عليها عدة تغيرات نفسية وتوترات عصبية، وأعراض جسدية، كانتفاخ ملحوظ فى البطن.

لكن الآن ـ وللمرة الأولى ـ تم اكتشاف دواء علاجى لهذه الحالة يسمى

"ساراقيم"، ويحتوى على الجزء المقوَّم الفعَّال نفسه الموجود فى دواء "بروزاك" المضاد للاكتئاب.

وجدير بالإشارة أن دواء "بروزاك" يساعد على ضبط توازن مستوى "السيروتونين" فى الدماغ.

وعادة ما تكون النساء اللاتى يعانين من حالة الاضطراب هذه قبل الدورة الشهرية أكثر حساسية للتغيرات التى تحدث فى "السيروتونين".

وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة أن نسبة ٦٠٪ إلى ٧٠٪ من النساء اللاتى يتناولن عقار "ساراقيم" قد أَفَدْنَ أن الأعراض التى كن يَشْعُرنَ بها من قبل هى الآن أقل شدة من ذى قبل.

وأكدت عدة نساء أنهن قد شعرن بتحسن ملحوظ من جراء تناولهن لعقار "ساراقيم" خلال أسابيع قليلة.

أما بالنسبة للآثار الجانبية لذلك العقار فهى عبارة عن شعور بالوهن والضعف وقليل من الصداع أحيانًا، أو اضطراب خفيف فى المعدة[1].

الحيض والعلاقة الجنسية:

قامت عالمة أمريكية شهيرة فى مجال أبحاث المرأة بعمل أكثر من بحث شامل على عدد كبير من النساء أثناء فترة الحيض.. فأثبتت هذه الأبحاث أن دماء الحيض تحتوى على كمية كبيرة من البكتيريا الضارة تزداد بنسبة ٩٠٪ فى هذه الفترة عن الفترات الأخرى دون فترة الحيض.

كما أثبتت الأبحاث أنه عملية غسيل شهرى للتخلص من مجموعة ضخمة من البكتيريا والفيروسات التى تجمعت طوال الشهر، خاصة مع تواصل العلاقة

---

(١) مجلة "كل الأسرة" عدد ٢٦/ ٧/ ٢٠٠٠ (بتصرف).

الجنسية، فالعلاقة الجنسية تدخل الملايين من هذه الميكروبات والفيروسات إلى أنسجة الرحم، ولولا فضل الله تعالى بالحيض على النساء لأُصيبت تلك الأنسجة بالتهابات خطيرة ومعدية.

وهذا يعنى فى مجمله أن الحيض وسيلة لتنظيف الرحم وعودته إلى كامل رونقه للاستعداد لاستقبال الجنين القادم[١].

ولا عجب فى هذا، فقد سبق هذه الأبحاث بعدَّة قِرونٍ ما جاء فى القرآن الكريم:

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴾[٢].

وهو قول واضح فى كلمة "أَذًى" ولا يحتاج الأمر لتفسير أكثر من ذلك.

* * *

مع استعمال أقراص منع الحمل......

هل يمكن أن تختفى الدورة الشهرية؟:

أحيانًا لا تظهر دماء الدورة الشهرية بالرغم من توقف المرأة عن ابتلاع الأقراص، وهنا يجب على المرأة أن تبدأ فى استعمال شريط جديد فى اليوم المحدد تمامًا، أى بعد سبعة أيام من آخر قرص، وكأن دماء الدورة قد وصلت واستمرت مدتها ثم اختفت.

وفى كل الأحوال يجب استشارة الطبيب فى حالة حدوث أى مشاكل صغيرة كانت أم كبيرة، وذلك حتى يُعرف جيدًا حقيقة تجاوب الجسم مع الأقراص المستعملة.

---

(١) وهذا يشبه تمامًا عملية تطهير الأرض الزراعية قبل تجهيزها للزراعة.

(٢) سورة البقرة: ٢٢٢.

هل يؤثر وجود (اللولب) على طبيعة الدورة الشهرية؟:

يحتمل أن تكون الدورات الأولى والثانية لوضع "اللولب" كثيفة، وكمية دمائها أكثر، ولكن بعد فترة تعود الدورة الشهرية إلى حالتها الطبيعية.

ويحتمل أيضًا أن تبدأ الدورة ببطء، وتنزل كمية ضئيلة من الدماء خلال الدورات الأولى.

ومن الجائز أن تنزل كمية ضئيلة من الدم عند إدخال "اللولب"، وما بين الدورات الأولى بعد وضع "اللولب".

وبعد ذلك تنتظم الدورات بصورة طبيعية، ولا تزيد فى كميتها إلا قليلاً..

وقد يحدث أن تنزل قطرات من الدماء بعد الإجهاد الشديد..

أو قد تأتى الدورات بكميات ضخمة مع عدم انتظامها.. وهنا يكون من الأفضل الاستغناء عن "اللولب" كوسيلة لمنع الحمل.

ويلاحظ أن المرأة التى كانت لا تشكو من أى متاعب بسبب الدورة قبل استعمال "اللولب" لا تشكو من متاعب جديدة بعد استعماله.. أمَّا إذا كانت هناك متاعب أصلاً، فإن وجود "اللولب" قد يضاعفها.

* * *

فول الصويا يساعدكِ بعد انقطاع الدورة الشهرية[1]:

إن حالة الوهج المفاجئ الذى يُصيب النساء فى فترة انقطاع الدورة الشهرية واكتشاف مدى تأثير نبات فول الصويا فى علاجها أو الحد منها قد حوّل الانتباه إليه، وأصبح من المواضيع المثيرة.. فقد تبين أن نبات فول الصويا يحتوى على كميات كبيرة جدًّا من "الأستروجين" النباتى، وهو هرمون نباتى يحاكى فى خواصه إلى حد كبير تأثير "الأستروجين" الطبيعى.

---

(١) مجلة صحتك الدورية الصادرة فى سبتمبر ١٩٩٨ – (بتصرف).

ومن هنا يبرز التساؤل حول إمكانية تعويض فول الصويا لما تشعر به المرأة من وهج مؤقت، وتقلبات فى المزاج، والأعراض المصاحبة لفترة انقطاع الدورة الشهرية، على اعتبار أن ما يحتويه من "أستروجين" نباتى يعوض ما تفقده هؤلاء النساء من "الأستروجين" الطبيعى خلال هذه المرحلة.

ويلاحظ أن هناك شكاوَى من آثار استخدام بعض النساء لبدائل "الأستروجين" منها الزيادة فى الوزن، وإمكانية الإصابة بسرطان الثدى، وفقًا لبعض الأبحاث التى أثارت قلق الكثيرات، ولذلك رَحَّبْنَ باستخدام بدائل أخرى، فهل سيكون فول الصويا هو البديل؟

أشارت البحوث والدراسات أن هناك أسبابًا إيجابية كثيرة تدعو إلى تناول منتجات الصويا، والأثر السلبى الوحيد هو حتمية تغيير النظام الغذائى.

ويعتقد الباحثون أن تناول فول الصويا عدة مرات فى الأسبوع مفيد جدًّا للرجال والنساء على السواء، ولكبار السن والشباب، وذلك لما تحتويه منتجات الصويا من البروتينات المفيدة للصحة، ولما تتمتع به من آثار مفيدة طويلة المدى.

وقد أوردت تلك الأبحاث عدة ملاحظات على فول الصويا، منها ما يلى:

- أن كل منتجات الصويا لا تحتوى على"الأستروجين" النباتى، ولكن هناك بعض مشتقات الصويا التى تحتوى على "الأستروجين" مثل: دقيق الصويا، وألبان الصويا، ومنتجات أخرى تحتوى فى تركيبها على بروتين الصويا ومركزاته، وتحتوى أيضًا على عناصر الصويا المنفصلة.
- أن "الأستروجين" النباتى ليس مطابقًا للأستروجين الطبيعى للجسم، كما أن تأثيره أقل.
- وردًّا على التساؤل حول فاعلية فول الصويا فى الحماية من أمراض هشاشة العظام فى السن المتقدمة – شأنه شأن البدائل الأخرى – أظهرت بعض الدراسات أن

فول الصويا يُعَدُّ عاملاً مساعدًا فى الوقاية من مرض ترقُّق العظام أو هشاشتها.

- تستقبل خلايا الجسم "أستروجين" الصويا بطُرق مختلفة عن "الأستروجين" فى الأدوية، ولذلك يعتقد بعض الباحثين أنه ليس مماثلاً للأستروجين الدوائى فى تأثيره فى علاج الإصابة بسرطان الثدى.
- لوحظ أن مُعَدَّل الإصابة بسرطان الثدى تنخفض فى اليابان كثيرًا عنه فى الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك لاعتمادهم على منتجات الصويا كعنصر رئيسى فى الغذاء.

الوقاية من سرطان الثدى[1]:

من أهم القواعد المهمة والمفيدة فى الوقاية من الإصابة بسرطان الثدى ما يلى:

- **الزواج المبكر**: ينصح العلماء المختصون بالزواج قبل سن ٢٥، وأن تتم الولادة الأولى قبل سن الثلاثين، حيث تبين أن هناك علاقة بانتظام النشاط الهرمونى عند المرأة، والحفاظ على نشاطها الجنسى والنمو الجسدى ونضارتها لفترة أطول، بعيدًا عن الاضطرابات الصحية، ولنفس السبب أيضًا يُنْصَحُ بإرضاع الوليد مباشرة بعد الولادة، وأن ترضعه الأُمُّ أطول مدة ممكنة.
- **تجنب السمنة**: وذلك بتنظيم تناول الطعام، بحيث يكون خفيفًا متنوعًا، وغنيًّا بالمعادن والفيتامينات.. فقد بَيَّنَتِ الدراساتُ والبحوث العلمية أن الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية والمواد الغنية بالكوليسترول قد ينتج عنها ظهور سرطان الثدى عند النساء.. ويفضل دائمًا أن يكون الطعام حاويًا على الكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة التى لم تتلف فيها الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى.

---

(١) من دراسة بعنوان: "الغذاء والسرطان"، نشرتها الصحيفة الطبية البريطانية فى عددها الصادر فى العشرين من شهر يونيو ١٩٩٧.

وقد أشارت هذه الدراسات أيضًا إلى أن الأفراد الذين يأكلون كميات أكبر من الفواكه والخضراوات الطازجة – أى غير القديمة أو الذابلة – تزداد لديهم نسبة مادة "البيتاكاروتن" التى تتحول إلى فيتامين "A" فى الجسم، وكذلك تزداد لديهم نسبة فيتامين " C"، وهذه الفيتامينات أكدت معظم الدراسات فى السنوات الأخيرة على أنها تساعد فى الحماية من مرض السرطان.

- **تجنب حبوب منع الحمل والكحوليات:** أشارت بعض الدراسات إلى أن المرأة العربية تبقى أكثر حظًا من المرأة الغربية فيما يتعلق بمعدل الإصابة بسرطان الثدى، وذلك بناءً على معطيات واقعية، فالمرأة العربية لا تتعاطى حبوب منع الحمل بنفس النسبة التى تتعاطاها المرأة الغربية.. وهذه الحبوب تحمل كميات من هرمون "الأستروجين" الذى قد يحفز على نشوء الأورام السرطانية.

وأيضًا فإن العادات والتقاليد الاجتماعية تجعل المرأة العربية فى مأمن من ممارسة بعض العادات الضارة كتعاطى الكحوليات.

- **تجنب التوترات النفسية:** ينصح العلماء المختصون بضرورة تجنب عوامل الضغط النفسى والصدمات ما أمكن، حيث إن هذه المؤثرات النفسية والعصبية تضْعِفُ جهاز المناعة فى الجسم، وتُضعف بالتالى من مقاومته للأمراض، ومنها مرض السرطان.

- **الحرص على العلاج:** كذلك ينصح العلماء بالاهتمام بمعالجة الأمراض التى تؤدى إلى خلل هرمونى فى وقتها، وبدون تأخر أو تسويف، وضرورة استشارة الطبيب فى حال اختلال انتظام الدورة الشهرية لتحرِّى السبب وعلاجه فى أوانه، هذا من ناحية، و من ناحية أخرى ينبغى الاطمئنان على سلامة الثَّدْيِ بعد تعرُّضه لأى رضوض أو ضغط أو احتكاك.

- **ممارسة الفحص الذاتى**: على المرأة التى تخطت سن الخامسة والعشرين من العمر أن تقوم مرة فى الشهر بع انتهاء الدورة الشهرية بأسبوع - بتحسس ثدييها بأصابع اليد بحركة دائرية من الخارج إلى الداخل للتأكد من عدم وجود عقد أو كتل صلبة فيه.. ويجب عليها أيضًا أن تنتبه إلى الحلمات بدقة من ناحية شكلها ووضعها، هل هى غائرة؟ أم منتفخة؟ أم متقرحة؟... وبعد ذلك الضغط على الحلمة، وملاحظة وجود إفرازات أم لا.

وعلى المرأة إعلامُ الطبيب فورًا بوجود أى تغيرات فى ثدييها، لأن الاكتشاف المبكر لمرض فى الثدى، يعنى الشفاء التام، فى حين أن الاكتشاف المتأخر يعنى عواقب وخيمة، وبعد ذلك لا ينفع الندم[1].

وإذا شعر الطبيب من خلال فحصه بأن هناك كتلةً مّا فى الثدى، عندئذٍ يلجأ إلى تصوير الثدى بالأشعة السينية لإظهار ما إذا كانت الكتلة حميدة أم خبيثة، وهذه الطريقة التشخيصية تكشف عن السرطانات التى لا تظهر باللمس، وتكون كالخريطة بالنسبة للجرَّاح، وكوسيلة للمقارنة مع صور أخرى فى المستقبل.

وجدير بالإشارة أن أفضل طريقة لتشخيص نوعية الورم هى الخزعة الجراحية، التى تعنى استئصال الكتلة وفحصها مخبريًا بحثًا عن السرطان.

ومن هنا يصل الجرَّاح إلى تشخيص محدد.. وهذا التشخيص له أهمية عند اتخاذ القرار بإجراء الجراحة.

- **تجنب استخدام الكريمات التجميلية**: ينصح الأطباء المختصون المرأة بعدم استخدام الكريمات التجميلية التى تحتوى على هرمونات الأنوثة "الأستروجين" إلا تحت إشراف طبى.. كما يحذرون من إجراء عمليات تجميل "تخليق الثدى" فور الاستئصال، بل من الضرورى الانتظار لفترة، حتى لا تحدث عملية ارتجاع

(١) مجلة سيدتى - عدد ٨/ ٨/ ١٩٩٧ (بتصرف).

للمرض تحت الثدى "المخَّلق"، بل يفضل عدم إجرائها على الإطلاق، خاصة إذا كانت درجة الإصابة متأخرة، أو يوجد فى عائلتها تاريخًا وراثيًّا للإصابة بهذا المرض.

الرضاعة وقاية من أورام الثدى:

لقد حدد الله عز وجل مدة الحمل والرضاعة فى قوله:

﴿ وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَـٰلُهُۥ فِى عَامَيْنِ أَنِ ٱشْكُرْ لِى وَلِوَٰلِدَيْكَ إِلَىَّ ٱلْمَصِيرُ﴾[1].

وقوله تعالى:﴿ وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَـٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ﴾[2].

وهنا لحكمة يعلمها الله سبحانه وتعالى، وقد جاء العلم الحديث ليكتشف هذه الحكمة، حيث وجد العلماء أن المرأة التى لا تلتزم بمدة الرضاعة المحددة فى القرآن الكريم غالبًا ما تُصاب بالأورام الخبيثة فى الثدى، والتى تُعَدُّ من أكثر الأورام انتشارًا بين السيدات فى معظم دول العالم.

ولقد أثبتت البحوث العلمية أن المرأة إذا التزمت بالمدة المحددة للرضاعة فى القرآن الكريم فإن ذلك يجنبها تأثيرهرمون "الأستروجين" الضار، حيث إن زيادة تركيزه فى الجسم يؤدى إلى الإصابة بأورام الثدى والرحم الخبيثة، وبالتالى فإن فترة الحمل والرضاعة المكتملة تؤدى إلى انخفاض هذا التأثير، وبذلك تحمى المرأة جسدها من تأثير هذا الهرمون، فتقل لديها نسبة حدوث أورام الثدى، خاصة المرأة التى تُكَرِّرُ مرات الحمل.. كما أن فترة الحمل فى المرحلة العمرية الإنجابية يكون لها تأثيرها الفعال فى منع هذه الأورام.

---

(١) سورة لقمان: ١٤.

(٢) سورة البقرة: ٢٣٣.

وهذه المرحلة تبدأ من سن العشرين حتى سن الثلاثين عامًا. أما المرأة التى تتزوج وتحمل فى سن متأخرة، فإنها تتعرض لمشاكل صحية عديدة قد تُعرض الجنين أيضًا للخطر.

وجدير بالإشارة أن بعض السيدات يَقُمْنَ بتناول موانع الحمل الهرمونية، سواء كانت أقراصًا أو حقنًا لكى يُؤَخِّرْنَ الحملَ فى الفترة الأولى من الزواج.. ويُعد هذا خطأً كبيرًا، لأن ذلك يؤدى إلى ارتفاع نسبة هرمون "الأستروجين" فى مراحل ما قبل الحمل.. كما أن بعض السيدات يفضلن الرضاعة الصناعية حرصًا منهن على رشاقتهن كما يتوهمن – وهذا يزيد من نسبة حدوث أورام الثدى، بالإضافة إلى أنه يُحرم الطفل من مصدر غذائى طبيعى مهم، لِكَوْنِ لبن الأم يحتوى على مكونات طبيعية يحتاج إليها الطفل بشدة.

الأوقات المثلى لرضاعة الطفل:

يؤكد أطباء الأطفال على عدم إعطاء الطفل عقب ولادته مباشرةً أى شيء سوى إرضاعه من ثدى أمه، لأن فيه "السرسوب" الذى لابد للطفل أن يرضعه، لكونه مفيد له، إذ يكون بمثابة مُلَيِّن خفيف، بواسطته يُغْسَلُ جَوْفُ الطفل وأمعاؤُهُ من الفضلات وهو فى بطن أمه.. وعلى ذلك يلزم عدم إحضار مرضعات، بل الواجب إرضاع الطفل من ثدى أُمِّه عقب الولادة بساعتين، والامتناع عن أى مشروب آخر من الأعشاب كما يفعل البعض، مما قد يسبب للطفل إسهالاً شديدًا.

ومما ينبغى أن تحرص عليه الأمهات عند تحديد أوقات الرضاعة، ألّا تكون عندما يبكى الطفل، فقد يكون بكاؤه ليس عن جوع، وإنما عن حرارة ، أو برودة، أو إمساك، أو أى مشاكل أخرى.

وينصح الأطباء أن تكون رضاعة الطفل كل ساعتين نهارًا فى الشهرين الأوَّلّيْنِ، ومرة كل أربع ساعات ليلاً .. وفى الشهر الثالث تقلُّ أوقات الرضاعة بحيث تكون مرة كل ثلاث ساعات.. وهكذا كلما تقدم الطفل فى العمر قَلَّتْ أوقاتُ رضاعته.

الأسباب التى تساعد على

الإصابة بسرطان الثدى:

هناك نظريات كثيرة، وافتراضات ومقولات علمية مختلفة حول هذا الموضوع، أهمها ما يلى:

١ـ وجود تاريخ عائلى:

ويقصد بذلك وجود إصابة بين الأم أو الأخوات، وكذلك وجود إصابة بين الخالات وبنات الخالات، وإن كان احتمال الإصابة فى الحالة الثانية أضعف، ويشمل الأمر العمات،وبنات العمات أيضًا، ولكن بدرجة أقل من الخالات وبنات الخالات...

وهكذا يتبين أنه كلما وُجدت إصابات سرطانية فى العائلة المباشرة (الأم والأخوات)، أو غير المباشرة (الخالات وبناتهن، والعمات وبناتهن) زادت احتمالات الإصابة بالمرض.

٢ـ العامل الوراثى:

ويعنى بالعامل الوراثى وجود جينات تُسَبِّبُ المرض..وقد استطاع العلماء – حتى الآن – تحديد اثنين من هذه الجينات، وهما: BRCA 2, BRCA 1. وعندما تحمل المرأة أحد هذين الجينين أو كليهما، أو الجينات الأخرى المسئولة التى لم يحددها العلم بعد، فإن احتمالات إصابتها بالمرض هى ٥٠٪، وتظهر الإصابة فى هذه الحالة فى سنٍّ مبكرة قبل الخامسة والثلاثين.

وعمومًا فإن نسبة ٥٪ فقط من مجمل سرطانات الثدى سببها وراثى.

٣ـ العامل العِرقى:

لوحظ أن سرطان الثدى يظهر بنسبة أكبر بين نساء أوروبا وأمريكا، وبنسبة قليلة بين نساء الشرق الأقصى. أما منطقة الشرق الأوسط فتقع وسط هاتين المجموعتين.

٤ـ الدورة الشهرية:

ويقصد بذلك مجىء الدورة الشهرية فى سن مبكرة، أى قبل سن ١١ عامًا، حيث

تبين أنه كلما زاد تعرض الثدى لهرمون "الأستروجين" الذى يفرزه المبيض مع البدء فى البلوغ وإلى نهاية مرحلة الخصوبة عند المرأة.. أى بداية ما يُعرف بسن اليأس، فهذه الفترة كلما زادت سنواتها زاد تعرض الثدى لهرمون "الأستروجين"، وبالتالى ازدادت احتمالات الإصابة بسرطان الثدى، وبالتضافر مع العوامل المساعدة الأخرى.

٥ـ الغذاء:

يقول الخبراء إن هناك علاقةً بين سرطان الثدى ونوعية الغذاء حيث تأكد لهم أن زيادة الشحم فى جسم المرأة يؤثر سلبيًّا على جهاز الغدد عندها مما يعطل من توازنها، بمعنى أنه قد تبين ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدى عند النساء البدينات، مقارنةً بالنساء النحيفات.

كما تبين أن الغذاء المحتوى على نسبة عالية من الدهون – لاسيما الدهون الحيوانية المشبعة، أو الدهون النباتية الصلبة – يؤدى إلى زيادة احتمالات الإصابة بالسرطان.

وجدير بالذكر أن الدهون الحيوانية المشبعة هى الموجودة فى لحوم الحيوانات ولاسيما اللحوم الحمراء، ومشتقات اللبن، مثل الزبدة والقشطة وغيرهما من المنتجات الكاملة الدسم. أما الدهون النباتية الصلبة، فالأصل فى الدهون النباتية أنها سائلة، ولكن أحيانًا يقوم المصنِّعُونَ بتحويلها إلى صلبة من خلال عملية "الهَدْرَجَة"، وهذه الدهون معروفة فى السوق، والأفضل استخدام الزيوت النباتية السائلة للطهى وإعداد السلطات، مثل: زيت عَبَّاد الشمس، أو زيت الذرة، أو زيت الزيتون، وغيرها.

هذا، وليست الدهون وحدها هى التى لها علاقة بسرطان الثدى، فالباحثون

يقولون إن هناك احتمالاً أن يكون لبعض العوامل الغذائية الأخرى دَوْرٌ فى الإصابة بالمرض. فالبعض يقترح تقليل عدد السُّعرات الحرارية عمومًا وليس تقليل الدهون فقط.

ويرى البعض الآخر ضرورة تناول قدر أكبر من الألياف، حيث إن هذا أهم من مجرد تقليل كمية الدهون.

ويحاول الباحثون فى الوقت نفسه تتبع المركبات الموجودة فى الخضراوات والفواكه التى تساعد على الوقاية من الإصابة بالمرض.. ومن هذه المركبات القوية مركب "السلفوروفان" الذى وُجِدَ أنه متوفر بكثرة فى الكرنب و"القرنبيط" والفجل .. وهذا المركب يشجع إنتاج الإنزيمات، ويُقَوِّى الخلايا ضد الأورام.

٦ـ عامل الإنجاب:

تبين أن الإنجاب يساعد على موازنة تأثير هرمون "الأستروجين"، وذلك من خلال إفراز هرمونات أخرى، مثل "البروجسترون"، و"البرولاكتين".. وبهذه الصورة تقل احتمالات الإصابة بالسرطان.

ويؤكد الباحثون أنه كلما حدث الإنجاب مبكرًا وقامت الأم بإرضاع أطفالها رضاعة طبيعية، زادت حماية المرأة ضد سرطان الثدى.. وبهذا المعنى تكون النساء اللواتى لم ينجبن أكثر عُرضة للإصابة بالمرض، بالتضافر مع العوامل الأخرى المسببة إنْ وُجدت.

٧ـ سموم البيئة:

من الأمور التى أثارت مخاوف العلماء هو تزايد حالات الإصابة بسرطان الثدى، وظهور شكوك من أن يكون للبيئة دور فى ذلك.

وبالفعل ثبت أن للسموم الصناعية والمبيدات الحشرية مثل الـ "دى دى تى"

وغيرها، أن لها علاقة بالأورام السرطانية، كما أظهرت التجارب التى أجريت على الحيوانات، فقد وُجدت نسب تزيد عن ٥٠٪: ٦٠٪ من عينات بعض السيدات اللاتى أُخِذَتْ عينات من صدورهن لوجود شك فى إصابتهن بسرطان الثدى عن غيرهن من السيدات.

ومن المعروف علميًّا.. أن هذه السموم تصل إلى الجسم عن طريق تناول أسماك ولحوم ملوثة بها، فهى تستقر فى دهون الأسماك والحيوانات بعد تناولها لأطعمة ملوثة، وعندما تأكل المرأة الأطعمة الملوثة تتركز السموم فى خلايا الثدى الدهنية، مما قد يتسبب فى تكوّن أورام خبيثة.

ويلاحظ أن هذه السموم ليست وحدها المسئولة، فربما تتداخل عوامل أخرى مثل: نوعية مياه الشرب، والإشعاعات الكهرومغناطيسية الناتجة عن خطوط الكهرباء والأجهزة الكهربية .

....

هذا، وهناك نظريات وافتراضات أخرى، مثل تعاطى العلاج الهرمونى لمقاومة أعراض سن اليأس .. ويؤيد هذا الافتراض العلاج الذى تتعاطاه النساء فى الغرب أكثر من غيرهن من نساء العالم، وما ينجم عنه من تعرضهن للإصابة بسرطان الثدى، نظرًا لأنه يزيد من فترة تعرض الثدى لهرمون "الأستروجين"[١].

---

(١) من الثابت علميًّا أن سرطان الثدى يظهر بسبب التأثير التراكمى لهرمون "الأستروجين" الذى يفرزه جسم المرأة من فترة البلوغ وحتى سن اليأس وتوقف الدورة الشهرية.
وقد لوحظ أن لدى بعض النساء تكون هذه الفترة أطول من المعتاد عندما يبدأ البلوغ دون سن ١١ عامًا، ويبدأ سن اليأس فى مرحلة متأخرة جدًّا إلى ما بعد الخمسين، ففى مثل هذه الحالة يكون تعرض الثدى لهرمون "الأستروجين" طويلاً جدًّا، وتظهر نتائج هذا التعرض فى نهاية فترة الخصوبة، أى عند سن اليأس.

كما تبين أن المشروبات الكحولية تزيد أيضًا من احتمالات الإصابة بسرطان الثدى.

هل ظهور كتلة فى الثدى دليل على الإصابة بسرطان الثدى؟

من الثابت علميًّا .. أن وجود كتلة فى أحد الثديين لا يعنى حتمًا الإصابة بسرطان الثدى، بل قد يكون ورمًا حميدًا.

وَيُعَدُّ السن عاملاً حاسمًا فى تحديد نوعية الورم ومدى خطورته، حيث إن ظهور الكتلة فى سن العشرين يدل (فى ٩٩٪ من الحالات) على ورم حميد .. أما فى سن الأربعين، فإذا كانت الكتلة تثير الألم ومملوءة بالسائل، فغالبًا ما تكون مجرد كيس يمكن استئصالُه، ولا داعى للقلق بسببه.

وفى سن الستين فإن ظهور كتلة صلبة وثابتة وغير مؤلمة قد يدل على الإصابة بسرطان الثدى.

أما عند الرجال، فإن ظهور تلك الكتلة فى الثدى إنما هو دليل على وجود كيس، أو قد يكون بالفعل ورمًا خبيثًا.

هذا، وتعود الإصابة بسرطان الثدى إلى أسباب وراثية فى ١٠٪ من الحالات، ويُذكر أن ١٥٪ من النساء اللواتى قد عُولجْنَ من سرطان الثدى وشُفين منه كان يعود الورم إلى النمو فى الثدى الثانى.. وتزداد احتمالات الإصابة مع الحمل، ولذا يفضل أخذ الحيطة لمن تجاوزت سن الأربعين بإجراء الفحوصات والتحاليل كل سنتين للتأكد من السلامة، أو التدخل طبيًّا مبكرًا.

الزواج والحمل يزيدان من أنوثتك وجمالك!:

بين حين وآخر تتعالى الصيحات لتؤكد أن الحمل المتكرر وتعدُّد مرات الوضع يمثل خطورة على صحة الأم، في حين يلتقى الطب البشرى والنفسى على أن اكتمال أُنوثة المرأة وجمالها إنما يتم بعد الزواج، لأن الحمل والولادة والإرضاع عمليات حيوية لتنشيط غدد المرأة الأنثوية فتؤدى وظيفتها على خير وجه.. غَيْرَ أنه- فى بعض الحالات الخاصة – قد يرى الطبيب المختص أخطارًا تحيط بحياة الأم بسبب الحمل المتلاحق، والولادة المتتابعة، فيأمر بتأجيل الحمل أو منعه، وهو فى ذلك يتصرف انطلاقًا من القواعد الشرعية التى تنص على أنه " لا ضَرَرَ ولا ضرار".. هذا إلى جانب أن هناك أمراضًا تتطلب منع الحمل، مثل: أمراض القلب والسرطان والسل الرئوى... هذا من جهة..

ومن جهة أخرى فقد كثرت التقارير العلمية التى تؤكد أن موانع الحمل التى تعددت وسائلها – هى إفساد للعمليات الحيوية بجسم المرأة.. وفى هذا الصدد يقول العلماء المختصون فى علم وظائف الأعضاء:

"إن هرمونات الحمل والولادة وهرمونات الرضاعة عندما تعمل بصورة طبيعية تزيد من أنوثة المرأة وخصوبتها مع الأيام، فى حين تؤدى هرمونات منع الحمل إلى اضطرابات فى جسم المرأة كله، فيفسد النظام الهرمونى فى الجسم، ويؤدى إلى بعض الأمراض، مثل: ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وسرطان الثدى، وسرطان الرحم".

ولهذا فقد قررت دول عديدة حظر استخدام هذه الموانع لخطورتها، فى حين أن غالبية دول العالم الثالث مازالت تُروِّجُ لها ، حيث تُؤَدِّى وسائل الإعلام فيها دورًا رئيسيًّا فى ذلك، ومن ثَمَّ كانت نصيحةُ هؤلاء العلماء المختصين التى يقدمونها للمرأة هى ضرورة أن تسير على نظام غذائى جيد، وكذلك على نظامها الطبيعى فى الهرمونات، من أجل مزيد من الأنوثة والجمال[1].

القلق والرغبة الشديدة فى الإنجاب.....

من أسباب تأخر الحمل:

أوضحت البحوث العلمية أن كثيرًا من حالات تأخر الإنجاب لا ترجع إلى مشكلات عضوية، حيث تبين أن معظمها حالات تعانى من القلق، والرغبة الشديدة فى حدوث الحمل، والخوف من عدم استقرار الحياة الزوجية واستمرارها بدون إنجاب.

وجدير بالذكر أن نسبة حدوث الحمل فى كل شهر تتراوح ما بين ٢٠٪ إلى ٢٥٪ عند الأَصِحَّاء.. وفى فترة لا تتجاوز ثلاثة أيام فقط من كل شهر، هى فترة الخصوبة وَنُضْج البويضات عند المرأة.. وأنه خلال ستة أشهر من الزواج يحدث الحمل لحوالى ٦٠٪ من السيدات.

ومع نهاية العام الأول من الزواج يحدث الحمل عند ٧٠٪ من السيدات، ولذلك فإن تأخر الحمل فى العام الأول ليس له دلالة أن تكون هناك مشكلات تستدعى العلاج.

والنصيحة هنا أن يقوم الزوج بإجراء تحاليل بسيطة جدًّا لمعرفة الأسباب الحقيقية، وعدم إضاعة الوقت والجهد والمال.

---

(١) صحيفة المسلمون الصادرة فى ٣١/ ٧/ ١٩٩٢ – (بتصرف).

أما بالنسبة للأسباب التى تؤخر الحمل عند الزوجة فهى:

١ - ضعف أو قصور فى نشاط المبيضين، أو حدوث اضطرابات هرمونية، أو أسباب تتعلق بالرحم، أو انسدادات فى قناة فالوب، أو بعض الالتصاقات الخارجية فى الحوض أو فى عنق الرحم، ولكن أبرز تلك الأسباب هى تلك التى تتعلق بالاضطرابات الوظيفية فى التبويض لدى المرأة، وترجع إلى تأخر سن الزواج عند المرأة إلى ما بعد الثلاثين.

٢ - الاضطرابات النفسية، مثل: القلق والتوتر، وهو أمر بالغ الأهمية، فقد ثبت أن ذلك يمنع الإشارات المتبادلة بين المخ والغدة النخامية والمبيض، ومن ثَمَّ يحدث الخلل فى إفراز البويضات.

٣- تلوث البيئة والأغذية واستخدام المبيدات، فقد ثبت أنه يؤثر على الزوجة والزوج، حيث أوضحت البحوث العلمية أن السبب فى مرور عدة سنوات دون حدوث إنجاب، بالرغم من خلو الزوج والزوجة من أىِّ عيوب مرضية، يرجع إلى ارتفاع نسبة التلوث، واستخدام المبيدات الحشرية والمخصبات الكيماوية، وصرف مخلفات المصانع فى الشواطئ والبحيرات، وارتفاع نسبة استهلاك البنزين، وذلك فضلاً عن التلوث الغذائى والهوائى.

كما ثبت أن هذا النوع من الملوثات يؤدى إلى زيادة نسبة الإصابة بالسرطانات المختلفة، كسرطان الخصية والبروستاتا فى الرجال، وسرطان الثدى وبطانة الرحم والمهبل فى النساء.

٤- زيادة نسبة الدهون فى الجسم.. فقد لوحظ أن السِّمنة المفرطة، أو النحافة المفرطة، أو "الريجيم" القاسى، يُحدث خَللاً فى غدد وهرمونات الجسم.

٥ - العقم غير المبرر أو مجهول السبب. حيث نجد أن التحاليل والأَشِعَّات تؤكد أن الزوج والزوجة قادران على الإنجاب ولكن برغم ذلك لم يحدث حَمْل، وبرغم

ذلك فإن التقدم العلمى المذهل بصدد علاج العقم، إلا إذا شاءت إرادة الله ذلك.[١]

....

وفى دراسة أخرى قام بها باحثون دنمركيون أَكَّدُوا صحة هذه المقولة: "اهدئى وسيحدث الحمل"، وذلك فى تقرير نُشر لهم فى مجلة "الخصوبة والعقم"، حيث أوضحوا أن الاضطراب النفسى يؤدى دورًا ملموسًا فى فُرص الحمل لدى بعض النساء.

هذا، وقد شملت هذه الدراسة ٣٩٣ زوجة تتراوح أعمارهن ما بين ٢٠: ٣٥ عامًا، ولاحظوا أن فرص الحمل تتقلص لدى النساء اللواتى تزيد دورة الطمث عندهن على ٣٥ يومًا، ويعانين من اضطرابات نفسية[٢].

* * *

(١) مجلة المرأة – عدد أبريل ١٩٩٩ (بتصرف).
(٢) مجلة المرأة – عدد يونيو ١٩٩٩ (بتصرف).

آلام العلاقة الجنسية ... ما أسبابها؟

قد تشكو بعض السيدات من حدوث آلام مختلفة أثناء العلاقة الزوجية..

وهناك فى الواقع نوعان لمثل هذه الآلام:

الأول: الانقباض اللا إرادى لعضلات فتحة المهبل عند الجماع:

قد يحدث لدى بعض السيدات – وخاصة فى بداية النشاط الجنسى بعد الزواج ـ أنَّ أى شروع فى إتمام الاتصال الجنسى تصحبه انقباضات شديدة فى عضلات الحوض، والتى تحيط بفتحة المهبل والثلث الأسفل منه، مما يجعل إتمام عملية الجماع عملاً مستحيلاً، وإنْ تمتْ بشىء من القوة فإن ذلك يكون غاية فى الصعوبة، ويسبب للمرأة ألماً لا يُحتمل.. وهذه الظاهرة تحدث لا إراديًّا، وتُعد من أكثر الأسباب شيوعًا عند المرأة، والتى تكمن وراء عدم إمكانية فض غشاء البكارة.

هذا، ويُعتقد بأن أهم الأسباب لحدوث هذه الظاهرة هى الرعب المترسِّب فى نفس المرأة من عملية الاتصال الجنسى، ولاسيما فى المجتمعات المنغلقة التى تسود فيها الأفكار والمفاهيم السيئة عن الجنس.

كما قد تنشأ هذه الظاهرة بعد فترة طويلة من حياة جنسية طبيعية، أى تحدث بصورة ثانوية.. وقد يكون وراءها حين ذاك أسباب عضوية، مثل التهابات الجهاز التناسلى أو البولى.. أو قد تكون ناتجة عن أسباب نفسية بحتة، عندما تكون هناك مشاعر غير طيبة تجاه الزوج، فتأتى هذه الظاهرة كتعبير غير مباشر عن رفض الزوجة وتمردها تجاه الزوج.

والثانى: الألم أثناء الجماع.

جرى العرف طبيًّا على تصنيف ألم الجماع إلى عدة أنواع.. وقد يعتمد التصنيف على موضع الألم، فيقال إنه ألم سطحى حينما تشعر به المرأة عند فتحة المهبل، أو ألم عميق عندما تشعر به المرأة داخل عُمق المهبل.

وقد يحدث الألم بصورة مؤقتة، أو قد يستمر طيلة فترة الاتصال الجنسى...

وقد تعانى المرأة من ألم الجماع فى مناسبات معينة، وتحت ظروف مَّا، أو قد يكون الإحساس بألم الجماع موجودًا فى كل مناسبة تتم فيها هذه العملية.

هذا، وتختلف شدة الإحساس بالألم أثناء الجماع، فقد يكون بسيطًا ومحتملاً لا يعدو أن يكون مجرد عدم الإحساس بالراحة، فى حين قد يكون الإحساس بالألم من الشدة بحيث يستحيل إكمال الجماع، أو يكون إتمامه مصحوبًا بقدر شديد من الألم يصعب معه الإحساس بأى نوع من المتعة.

وتتعدد الأسباب التى تكمن وراء الألم أثناء الجماع، ومن تلك الأسباب الأسباب العضوية الناتجة من إصابات الجهاز التناسلى بمرض مَّا، كالالتهابات الحادة المزمنة فى المجارى البولية، أو أورام فى الجهاز التناسلى، ولكن أكثر الأسباب شيوعًا عند المرأة – بعد سن الأربعين وما بعدها – هو نقص هرمون "الأستروجين" وعواقبه على حيوية وسلامة المهبل، وتأثيره السلبى على ترطيب المهبل، والذى يتم فى مرحلة الإثارة الجنسية.

ومن الأسباب العضوية أيضًا وجود نُدَبٌ مُتَلَيِّفَةٌ من جراء إجراء العمليات الجراحية، ولعل أكثرها شيوعًا هى عملية توسيع فتحة المهبل، والتى تتم عند الولادة ، أو من جراء تهتكات بأنسجة المهبل فى حالات الولادة المتعسرة، أو الولادات التى تتم بالجفت.

أما فيما يختص بالأسباب النفسية، فقد صَنَّفَها الباحثون إلى مجموعتين:

الأولى: تنشأ من المرأة نفسها، وتنبع من الخلفية الخاطئة عن الجنس، أو قد تكون المرأةُ مُحَمَّلةً بالخوف نتيجة لتجربة مؤلمة فى الماضى.

والثانية: وقد تنشأ من الصعوبات فى العلاقة بين المرأة وزوجها بشكل عام، ككثرة الخلافات الزوجية، أو انعدام التفاهم والمودّة بينهما.. كما قد تنشأ من عدم الدراية بطبيعة الاستجابة الجنسية عند المرأة، فمن المنتظر أن يكون هناك ألم أثناء الجماع إذا تم قبل أن تصل المرأة إلى درجة معينة من الإثارة، وقبل أن يتم ترطيب المهبل بدرجة كافية.

وجدير بالإشارة أن كثيرًا من السيدات يَذْكُرْنَ أن هناك ألمًا فى الجماع مَرَدُّه إلى كبر حجم العضو الذكرى نسبيًّا، أو إلى صغر حجم المهبل الطبيعى عندهن. والحقيقة أن ذلك لا يعدو كونه مجرد اعتقادٍ خاطئ، فيما عدا بعض الحالات النادرة من العيوب الخِلْقية، أو ضيق المهبل الناتج عن عمليات جراحية غير سليمة[1].

ويلاحظ أن علاج هذه الآلام التى قد تصاحب العلاقة الجنسية، لا يتأتى إلا بالكشف عن السبب المباشر وراء كل حالة، ثم اتِّبَاع العلاج المناسب، ولذا كانت النصيحة الضرورية بألّا تتردد المرأة فى استشارة الطبيب المختص عند حدوث مثل هذه الآلام، وأنه لا داعى للخجل على الإطلاق، فقد يستفحل سبب الألم عند إهماله، مما يزيد الطين بلّة، وقد يطول علاجه بعد ذلك.

كما قد يلاحظ أيضًا أن استمرار الآلام قد يكون السبب فى حدوث نوع من البرود الجنسى، أو عدم الرغبة، أو عدم الوصول إلى ذروة الشهوة فيما يُعَدُّ خوفًا من الألم.

---

(١) حواء وأحلى سنوات العمر: د. ماهر عمران (بتصرف).

العلاقة الزوجية فى رمضان:

من المتعارف عليه أن الصيام لذاته مع انشغال الإنسان بالنواحى الدينية – يقلل من الرغبة الجنسية، كذلك يجعل الإنسان ينشغل عن الجنس، لأن الطاقة التى هى من مستلزمات الجنس تكون قليلة فى الجسم، ولذا جرت العادة أنه فى شهر رمضان تكون هذه العلاقة فى أضيق الحدود، لأنه شهر العبادة.

ومن هنا ينصح الأطباء المختصون بأن يكون الاتصال الجنسى مرة أسبوعيًّا، حتى يتمكن الصائم من صيامه ولا ترهقه كثرة الاتصال الجنسى ذهنيًّا، مما يجعله غير قادر على الصيام مع أداء واجبه الوظيفى ، أو العمل المنوط به، لأن الاتصال الجنسى كما هو معلوم مُرهِقٌ جسمانيًّا، ويحتاج إلى غذاء وطاقة..

ومن المعلوم أن الصيام يُهَبِّط الناحية الجنسية، ومن ثم كانت النصيحة بأن يكون الاتصال الجنسى فى أول الليل، لا بعد وجبة الإفطار، و لا بعد وجبة السحور، لأنه مع امتلاء البطن بعد صيام يوم طويل يضر بأجهزة الجسم... فبعد الإفطار كانت النصيحة بالراحة الجسمانية والذهنية والجنسية حتى يعود الجسم إلى حالته الطبيعية بعد عطش وجوع يوم طويل، وفقدان السوائل من جسمه، لذلك ففى أول الليل (ما بين العاشرة والحادية عشرة) عندما يكون الجسم فى حالته الطبيعية يُعَدُّ هذا هو أفضل وأنسب وقت للعلاقات الزوجية.

* * *

هل يمكن أن يؤثر الجماع على الجنين؟

بداية – وبصفة عامة – ليست هناك خطورة من ممارسة الجنس أثناء الحمل إلا فى حالات محددة، كأن يكون هناك إجهاض متكرر فى مرات سابقة لسبب قد يتكرر مع ممارسة الجنس، كاتساع عنق الرحم.

كذلك يجب الامتناع عن هذه العلاقة فى حالة حدوث بوادر إجهاض، أو إصابة الزوجة بنزيف أثناء الحمل، أو فى حالة وجود المشيمة أسفل الرحم، وأيضًا خلال المراحل الأخيرة للحمل.. عدا ذلك فلا يوجد أى خطر.

أما ما يُشاع عن احتمال حدوث ولادة قبل موعدها، فهذا أمر غير مؤكد وتنفيه الأبحاث العلمية.

أما بالنسبة لأساليب العلاقة الحميمة أثناء الحمل فيمكن تكييفها بحيث لا تسبب إجهادًا للزوجة، وذلك باختيار أوضاع معينة لتجنب الضغط على بطن الزوجة، خصوصًا فى مراحل الحمل الأخيرة.

ومن الثابت نفسيًّا أن ممارسة العلاقة الحميمة أثناء فترة الحمل تساعد بشكل كبير على زيادة تقارب الزوجين وتقوية الروابط بينهما، حيث تشعر المرأة بسعادة لإحساسها بأنها مازالت مرغوبة من زوجها.

وبالنسبة لمرحلة ما بعد الولادة نجد أن معظم الزوجات يستعدن نشاطهن الجنسى العادى بعد ثلاثة أشهر، ولكن البعض قد يبدأ من الأسبوع السادس بعد الولادة، وهن قليلات.

ولكن عمومًا، فإن التأخر أفضل، حتى تستعيد الأنسجة حجمها الطبيعى، وتلتئم أية جروح نتيجة الولادة.

ما هى الفترة المثالية للمباعدة بين الحمل والآخر؟

إن فترة المباعدة المثالية بين الحمل والآخر هى سنتان على الأقل..

وإذا حملت المرأة خلال فترة أقل من سنتين من ولادة سابقة، فإن ذلك قد يعرضها ويُعرض طفلها لمضَارَّ ومشاكل صحية، حيث لا يكون لدى المرأة الوقت الكافى لتسترد عافيتها بعد متاعب الحمل السابق.

فمن المحتمل كثيرًا أن تتعرض لحالات النزيف، وعُسْر الولادة، ولعدد من المضاعفات الأخرى، فضلاً عن أن هناك احتمال تزايد خطر ولادة طفل مُصاب بأمراض خطيرة، وغير قابلة للشفاء، كاضطرابات والتهابات فى الجهاز التناسلى، وحتى التخلف العقلى أيضًا.

ومن المعروف أن ولادة طفل جديد خلال فترات متقاربة جدًّا قد تضر بالطفل الذى يكبُره سنًّا، حيث إن الطفل الأكبر لن يحظى بالرعاية المثالية من والديه، ولا بالقدر الكافى من الرضاعة الطبيعية، وكلاهما من الأمُور الأساسية والمهمة لنموه خلال السنتين الأوُلَيَيْنِ من عمره.

ومن هنا كانت النصحية لكل أُمٍّ أن تعمل على المباعدة مدة سنتين بين الحمل والآخر، وذلك ضمانًا لبقاء الأم وأطفالها بصحة جيدة(١).

البدانة تؤخر الحمل!:

يحدث أحيانًا أن يتأخر الحمل لدى حديثى الزواج، مما يؤدى إلى توتر الزوجين والأهل، خاصة إذا ما أثبتت التحاليل سلامة الزوجين، وعدم وجود موانع أو عوائق تقف فى طريق الإنجاب.

---

(١) مجلة سيدتى – عدد ٢/ ٦/ ١٩٩١.

وفى هـذا الصـدد يقول أطباء أمراض النسـاء والتوليد: إن السِّمْنة كثيرًا ما تكون السبب الرئيسـى وراء تأخر حدوث الحمل، حيث إن السِّمنة تؤدى غالبًا إلا زيادة نسبة السُّكر فى الـدم، الأمـر الـذى يـؤثر على الهرمونات، ويؤذى عملية التبويض..

كما أنها تؤثر بصورة مباشرة على المبايض، وتجعل المرأة أكثر عرضة لمضاعفات الحمل، مثل الإصابة بسكر الحَمْل، أو مضاعفات السكر إذا كانت الأم مصابة بالسكر، أو ارتفاع ضغط الدم، مما يشكل خطورة على حياة الأم والجنين، حيث يؤدى لحدوث تشنجات فى أثناء الحمل والولادة، فضلاً عن تأثير بدانة الأم على نمو الجنين.

ومن هنا يؤكد الأطباء المختصون على أهمية توافر الرعاية الطبية للمرأة الحامل فى أثناء فترة الحمل، خاصة إذا كانت تعانى من أحد الأمراض، مثل: السكر، أو الضغط المنخفض...

ومن الثابت علميًّا أن معاناة الأم من الضغط المنخفض خلال فترة الحمل من الحالات التى ترفع معدلات الخطورة، حيث يؤدى الحمل لانخفاض ضغط الدم فى الأشهر الأخيرة، مما يسبب قلة إدرار البول، وقلة وصول الدم للكلى، وتكون النتيجة تعرض الحامل للإصابة بالفشل الكلوى، أو للارتفاع المفاجئ فى ضغط الدم بصورة خطيرة قد تهدد حياة الأم والطفل معًا، ولذا يجب متابعة المرأة الحامل لتلك الاعتبارات السالفة[1].

* * *

---

(١) صحيفة الأهرام – عدد ٥/ ١٢/ ٢٠٠٢ (بتصرف).

زوجان لا يعانيان من أية موانع، ومع ذلك لا ينجبان!:

اكتشف الدكتور محمد مصيلحى فراج، أستاذ أمراض النساء والتوليد بكلية طب القاهرة، أحد الأسباب المجهولة للعقم، وهو ضمور البويضة المخصبة بعد أن تصل للحجم الطبيعى لها، والسبب عدم كفاية الدم الواصل لها، مقارنة بالبويضة المخصبة لدى الزوجات المنجبات، والتى تصل للحجم الطبيعى لها دون أن يحدث لها ضمور.

هذا، وقد تم اكتشاف ذلك الضمور من خلال فحص البويضة بالموجات فوق الصوتية المستخدمة حديثًا[1].

أما العلاج فيكمن فى تناول الزوجة لجرعات صغيرة من الأسبرين، أو الميكروسبرين الذى يتعاطاه الأطفال ليحسن من الدورة الدموية الواصلة للرحم، وبالتالى للبويضة، فلا يحدث لها ضمور.

ـ إفرازات عدائية:

وقد يكون سبب عدم الحمل يعود إلى تكوين جسد الزوجة لأجسام مضادة ضد الحيوانات المنوية للزوج لتقتلها وتمنعها من اختراق البويضة، فلا يحدث إخصاب.

ومن المعروف أن هناك تركيبًا كيميائيًّا مختلفًا للحيوان المنوى لكل زوج قد تقبله الزوجة.

وقد يرفض جسدها هذا التركيب الكيميائى لذلك الحيوان المنوى، وتعتبره جسمًا غريبًا عن جسدها، ليبدأ الرحم فى إفراز أجسام مضادة للحيوان المنوى للزوج، فتهاجمه وتمنعه من اختراق البويضة، فلا يَحْدُثُ حَمْلٌ.. وقد أمكن أخيرًا

---

(١) يلاحظ أنه منذ فترة ليست بعيدة كانت تُستخدم الأشعة التليفزيونية فى فحص البويضة، وكانت لا تكشف عن الضمور الموجود بها.. أمَّا الآن – وبعد استخدام الموجات فوق الصوتية فى الفحص – فقد أمكن اكتشاف ذلك بسهولة.

معرفة وجود أجسام مضادة بجسم الزوجة من عدمه، وذلك عن طريق أخذ مسحة من عُنق الرحم عقب الجماع، وذلك لمعرفة كم عدد الحيوانات المنوية بها، وإذا كانت هذه الحيوانات تعيش أم لا، فإذا ثبت هلاك هذه الحيوانات – مقارنة بتحليل سائل الحيوان المنوى الذى يتم الحصول عليه من الزوج – عندئذٍ يُعْرَفُ أن هناك إفرازاتٍ عدائيةً بعنق الرحم ضد الحيوانات المنوية للزوج، فإذا انفصل هذان الزوجان وتزوجا من آخرين أنجبا بلا مشاكل.

ومن هنا قد يكمن العلاج فى إبعاد الزوجين عن بعضهما لفترة ستة أشهر، أو ممارسة المعاشرة الزوجية على أن يرتدى الزوج عازلاً طبيًّا، مما يقضى نهائيًّا على الإفرازات العدائية برحم الزوجة ويمنع تجددها، وبالتالى يمنح فرصة لتتواءم إفرازات الزوجة مع إفراز الزوج.

- اضطرابات نفسية:

وقد يكون سبب العقم نفسيًّا، أو ناتجًا عن اضطرابات انفعالية نتيجة للضغوط الاجتماعية والنفسية التى يتعرض لها الزوج، مما يؤدى للضعف الجنسى لديه، وبالتالى لا يحدث انتصاب للعضو الذكرى، ومن ثَمَّ لا يتم الجماع بالصورة اللازمة، مما يعوق الحمل.

كذلك الاضطرابات النفسية والعصبية التى تتعرض لها الزوجة، أو تناولها لأدوية وعقاقير لعلاج أمراض نفسية، فى حالة إصابة الزوجة بإحداها – مما يؤدى لاضطرابات فى الهرمونات التى تساعد على إفراز البويضة، ومن ثمّ تضطرب عملية التبويض، فلا يحدث حمل إلا بتحسن الحالة النفسية للزوجين، مع ضرورة التوقف عن تعاطى تلك الأدوية المعالجة للأمراض النفسية والعصبية، خاصة العقاقير المعالجة لمرض الاكتئاب والفصام.

وجدير بالذكر أن العقم مجهول الأسباب يشكل نسبة ١٥٪ من حالات العقم،

وأنه لكى يَحْدُثَ حَمْلٌ لابد أن تصل درجة الخصوبة لدى الزوجين لأكثر من ٩٠٪، كما لابد أن تلتقى أفضل بويضة تفرزها الزوجة بأفضل حيوان منوى من جملة ملايين الحيوانات المنوية لدى الزوج.

وفى هذا الصدد يقول الدكتور أحمد عمر القراقصى أستاذ أمراض الذكورة بكلية طب عين شمس: قد يكون السبب فى عدم الحمل هو التقاء بويضة الزوجة بحيوان منوى ليس بالكفاءة أو الجودة اللازمة، فيتأخر الحمل إلى أن تلتقى أفضل بويضة تم تبويضها بأفضل حيوان منوى أفرزه الزوج

وقد تكون إفرازات عنق الرحم لدى الزوجة لزجة فتمنع مرور الحيوان المنوى إلى البويضة..

ويلاحظ أن أشكال إفرازات الزوجة تختلف خلال الشهر الواحد، فلا يحدث حمل إلا إذا صارت إفرازاتُ الزوجة لَيِّنَةً وغير مانعة لمرور الحيوان المنوى للبويضة، لذلك لا يحدث الحمل إلا إذا توافرت جميع الظروف المواتية للحمل.. والتى تم ذكرها.

ـ أمراض خارجية:

لقد ثبت علميًّا .. أن هناك أمراضًا أخرى لها اتصال بالعقم، وهى ليست أمراضًا خاصة بالحيوان المنوى أو الرحم أو البويضة.. وأخطر هذه الأمراض هى وجود ورم بالغدة النخامية بالمخ أو تضخمها .. وهذا المرض يتسبب فى اضطراب عملية التبويض، ويكتشف عن طريق ملاحظة وجود أية إفرازات من صَدْرِ الزوجة، عندئذٍ فلابد من إجراء تحليل لهرمون "البرولاكتين"، فإذا ثبت زيادة معدل إفراز هذا الهرمون عن المعدل الطبيعى – وهو من ١٥ إلى ٢٠ مِلِّيجرامًا– عندئذٍ لابد من إجراء أشعة مقطعية على المخ لبيان الورم، ثم القيام باستئصاله، ومتابعة العلاج حتى يحدث الحمل.

كذلك قد تكون الزوجة مصابة بِدَرَنِ الصدر، ليصل هذا الفيروس المسبب لدرن الصدر إلى رحم الزوجة، ومن ثمّ يعوق عملية الحمل.

هذا، وقد أمكن الكشف – أخيرًا – من ذلك الفيروس المسبب للدرن برحم الزوجة عن طريق المنظار الذى يُغنى عن الكحت، فإذا ثبت وجود هذا الفيروس يصف الطبيب العقاقير اللازمة للقضاء عليه.

انظرى إلى غذائكِ لعلاج تأخر الإنجاب:

هناك نصيحة يقدمها أطباء الغدد الصماء للمرأة، مؤداها ما يلى:

قبل أن تفكرى فى زيارة الطبيب والدخول فى دوامة الفحوص التى تكلفك الكثير لعلاج العقم، عليكِ أن تحاولى إمَّا تناول قَدْرٍ أكبر من الطعام، أو ممارسة قدر أقل من التمرينات البدنية.. أو بمعنى آخر" عليكِ أن تُحْدِثِى نوعًا من التوازن بين ما تتناولينه من طعامٍ وما تبذلينه من جهد بدنى لصيانة جسمك".

وطبقًا لدراسة بحثية جديدة ناقشها آخر مؤتمر علمى دولى عن الغدد الصماء فى الولايات المتحدة أعلن فريق من الباحثين والأطباء الأمريكيين أن هناك علاقة واضحة بين بروتين يسمى "ليبتين"، وهرمون الدهن الذى يعمل كمقياس أو مؤشر لمخازن الطاقة بالجسم. فعندما تكون مستويات هذا البروتين منخفضة لدى إحدى السيدات وهو أمر يمكن أن يحدث كنتيجة لعدم تناول القدر الكافى من الطعام لتعويض السعرات الحرارية المفقودة فى الأنشطة البدنية – تعانى المرأة نقصًا مماثلاً فى الهرمونات التناسلية، خاصة تلك التى تُشارك فى عملية التبويض.. ولذلك ينصح الخبراء كل امرأة تأخر حدوث الحمل لديها قبل الذهاب إلى الطبيب باستهلاك قدر أكبر من الغذاء من أجل الحصول على السعرات الحرارية اللازمة لدعم الأنشطة البدنية التى تقوم بها يومًا بيوم، بالإضافة إلى الحصول على

بعض السعرات الحرارية الإضافية لتعويض السعرات المحروقة فى التمرينات البدنية[1].

أنا حامل.. أريد التخلص من هذا الجنين:

باستخفاف شديد تقول الزوجة: من المهم أن أتخلص من هذا الجنين...

إن الحمل مازال فى الشهر الأول، والجنين لم يتكون حتى الآن.

وهنا يتساءل البعض: الآن.. ما هى صورة الجنين فى مراحله المختلفة؟

إننا نقدم الصورة الواقعية لهذا الجنين منذ اللحظة الأولى لتكوينه حتى الولادة، حتى تعرف المرأة الحامل طبيعة الجنين الحىِّ الذى تُصدر عليه الحكم بالإعدام فى أى مرحلة من مراحل حياته.

وكان من الواجب بالطبع – ما دامت لا تريد إنجاب الأطفال – أن تتبع إجراءات بسيطة تمنع حدوث الحمل أصلاً، وتوفر عليها ارتكاب جريمة قتل لكائن حى تم تكوينه بالفعل.

- اليوم الأول:

تبدأ حياة أى جنين فى صورة خلية واحدة تكونت من بويضة قدمتها الأم مع حيوان منوى قدمه الأب.

وعندما نقارن حجم الحيوانات المنوية مع حجم البويضة نجد أن حجم هذا الحيوان المنوى أصغر بكثير من حجم البويضة.

هذه الحيوانات المنوية قادرة على التحرك بالسباحة، ويتم ذلك عن طريق حركة الذيل الملحق بها، وهكذا يدفع الحيوان المنوى إلى الأمام... وعندما يصل الحيوان

---

(١) مجلة صحتك – عدد سبتمبر ١٩٩٨ (بتصرف)

إلى البويضة تحدث المفاجأة.. الذيل يتحرك بسرعة أكبر، ومن ثمّ يندفع رأس الحيوان المنوى بقوة ليخترق جدار البويضة الشفاف..

ويلاحظ أن هذا الاختراق لا يحدث بالقوة الاندفاعية للحيوان المنوى فقط، ولكن هناك المادة الكيميائية التى تساعد الحيوان المنوى على اختراق جدار البويضة، هذه المادة موجودة فى الحيوان المنوى نفسه، وهى تعمل على إذابة مادة جدار البويضة.

وهكذا يأكل الحيوان المنوى الجدار، ويمر من خلاله، وبذلك يدخل الحيوان المنوى إلى داخل جسم البويضة.

ولكن حتى يكتمل الاتحاد بين البويضة والحيوان المنوى، يستمر الحيوان المنوى متقدمًا ليتَّحِدَ مع النواة الموجودة فى قلب البويضة.. وهنا يكون التقليح قد اكتمل حدوثه، وبذلك تكون أُولَى وأهم خطوات الحمل قد حدثت.

وقد لوحظ أنه من الممكن أن يدخل أكثر من حيوان منوى داخل البويضة، ولكن من المرجح أن أول حيوان منوى يصل إلى داخل البويضة ليتَّحد مع النواة يكون مسئولاً عن حدوث الحمل.

من المعلوم أن البويضة تخرج من مبيض المرأة، ومن المعتاد مع كل شهر تنضج بويضة واحدة، وفى الشهر التالى تنضج بويضة من المبيض الآخر، وهكذا يتكرر هذا بالتبادل.

فمن المعروف أن للمرأة مِبْيَضَيْنِ يحتويان على أكثر من ربع مليون بويضة، ولكن هذه البويضات تكون غير ناضجة.. ويحدث هذا النضج – والبويضة داخل المبيض – قبل حدوث الدورة الشهرية المنتظرة بحوالى أسبوعين.. وتندفع البويضة الناضجة خارج المبيض لتقع داخل فتحة الأنابيب القمعية الشكل، ويصل طول هذه الأنابيب إلى عشرة سنتيمترات.. وتنتهى الأنبوبة فى رحم المرأة... وتتحرك

البويضة داخل الأنبوبة بواسطة الدفع الناتج عن سائل خاص تفرزه الأنابيب ليحرك البويضة بهدوء..

وحتى تستمر البويضة فى الحياة يجب أن تلتقى خلال يوم أو يومين من وجودها بالأنابيب مع حيوان منوى قادم من الرجل.

وجدير بالذكر أن الحيوان المنوى لا يعيش أكثر من يوم أو يومين بعد خروجه من الخصية.. وهكذا نجد أن الفترة التى يمكن أن يحدث خلالها الحمل محدودة، فهى فترة يومين من كل شهر، وعلى الأقل يجب أن يكون هناك الملايين من الحيوانات المنوية فى كل مرة يقذف فيها الرجل هذا السائل المنوى.

وفى رحلتها داخل جهاز المرأة التناسلى يموت عدد هائل من الحيوانات المنوية، بحيث لا يزيد عدد الحيوانات المنوية التى تصل إلى البويضة الموجودة فى الأنابيب عن المائة، وقد وُجِدَ أن الحيوانات المنوية – التى تبقى على قيد الحياة – تقطع طول الأنابيب فى حوالى الساعة.

ومن الثابت علميًّا أن الحيوانات المنوية تحمل الصفات الوراثية المتعلقة بالأب، كما أن هذه الحيوانات المنوية تحدد جنس المولود[١].. أى أن الأب هو المسئول عن جنس المولود، سواءً كان ذكرًا أو أنثى.. فهناك نوعان من الحيوانات المنوية: النوع الأول ينتج أطفالاً ذكورًا.. أما النوع الثانى فهو المسئول عن إنجاب الأطفال الإناث .

وعند حدوث اللقاء بين الحيوان المنوى والبويضة يتم اتحاد محتويات النواة الموجودة فى الحيوان المنوى مع محتويات النواة الموجودة داخل البويضة[٢].وخلال

---

(١) فى هذا الصدد نشير إلى إحصائية تفيد أن عدد الحيوانات المنوية التى تنتج الذكور أكبر قليلاً من عدد الحيوانات المنوية التى تنتج الإناث.. فمع ولادة مائة بنت يتم ولادة مائة وستة أولاد.

(٢) من المعروف أن الحيوان المنوى له نواة موجودة فى رأسه.. أما النواة الموجودة فى البويضة فإنها فى وسطها.

نصف ساعة يتم خلالها الاتحاد، تصدر مجموعة من القرارات المهمة التى تحدد مواصفات الجنين[1].

صحيح أنه يجمع بين صفات كل من الأم والأب، ولكنه لا يمكن أن يكون نسخة أخرى كاملة من الأب والأم.

وعندما تبدأ الخلية فى الانقسام يكون ذلك إيذانًا ببدء تكوُّن الجنين.. إنها اللحظة الأولى من يومه الأول.

ـ الأسبوع الأول:

بعد أن تنقسم الخلية الأولى إلى خليتين، يستمر الانقسام بعد ذلك.. الاثنتان تصبحان أربعًا.. والأربع يَنْقَسِمْنَ إلى ثمانٍ.. وفى نهاية الأسبوع الأول يصبح عدد خلايا الجنين أكثر من مائة خلية.. ويتجمع هذا العدد داخل غشاء واحد، هو فى حقيقته الغشاء الأصلى للخلية الأولى الأم.

وخلال الأيام الثلاثة الأولى من الأسبوع الأول للحمل يبدأ انزلاق الخلية من الأنبوبة، وتصل إلى الرحم فى حدود اليوم الرابع.

وتظل هذه الكتلة من الخلايا فى انزلاقها على جدار الرحم لمدة يومين أو ثلاثة أيام حتى تنغرس داخل جدار الرحم، وتظل فى هذا المكان حتى موعد الولادة.

وجدير بالذكر أن جدار الرحم، يكون حينئذٍ مستعدًّا لاستقبال هذه الكتلة من الخلايا.. أما فراغ الرحم فإنه يكون محتويًا على سائل مائى غنى بالسكريات والأملاح.. هذا السائل يتحول إلى مصدر لغذاء الخلايا وعاملاً على حمايتها. ويحدث ذلك حتى يتحول جدار الرحم إلى تربة صالحة، فإذا لم يحدث الحمل سقط السطح الداخلى لجدار الرحم.. وهذا ما نسميه بالدورة الشهرية.

---

(١) أى تحدد هل هو ذكر أم أنثى؟ وتحدد أيضًا لون عينيه وشعره وجلده وملامح الوجه، وهل سيكون طويلا او قصيرا؟ نحيفًا أو سمينًا؟ ثم هل سيكون ذكيًّا أو محدود الذكاء؟ ... إلخ.

وتتغذى الخلايا هنا بنفس الطريقة التى تتغذى بها البذور عند وضعها داخل الأرض مبللة، وفى الوقت ذاته نجد أن هناك شعيرات دقيقة قد بدأت فى الخروج من كتلة الخلايا.. وتفيد هذه الشعيرات فى تثبيت الجنين فى مكانه، وفى نفس الوقت تكون وسيلة لامتصاص الغذاء من جدار الرحم وتوصيله للجنين، ويستمر الرحم فى حماية الخلايا الدقيقة وتغذيتها لتتحول فى النهاية إلى جنين له رأس وجسم وذراعان وقدمان وأصابع.

الشهر الأول:

فى نهاية الشهر الأول يكون الجنين قد اكتمل تكوينه، ويكون طوله هنا فى حدود السنيتمتر الواحد.. ويكون حجمه فى نصف حجم البندقة، ويكون هلاميًّا، وبصعوبة شديدة يمكن رؤية أجزائه إذا تم فحصه.

الشهر الثانى:

خلال الثلاثة الأسابيع الأولى من هذا الشهر يتحول الجنين إلى نسخة مصغرة من المولود الكامل. وفى الأسبوع السابع من عمر الجنين تكتمل ملامح أعضائه الداخلية، بالرغم من أن طوله يزيد عن أربعة سنتيمترات، ووزنه لا يزيد عن ثلث أُوقية.

وجدير بالذكر أنه إذا ما أصاب الجنين أى سوء، أو حدث خلل فى تكوينه فى هذه المرحلة، ففى الغالب يتخلص جسم الحامل منه، ويكون ذلك فى صورة إجهاض.. أى يكون الإجهاض – هنا – وسيلة طبيعية للتخلُّص من جنينٍ غير كامل.

الشهر الثالث:

خلال هذا الشهر يبدأ نشاط الجنين.. صحيح أنه مازال صغير الحجم والوزن، إلا أنه يكون قادرًا على الحركة، حيث مع اكتمال الشهر الثالث يكون الجنين قد

أصبح سهل الحركة.. والغريب أن الحامل حتى هذا الموعد – غالبًا – لا تشعر بأى شىء من هذه الحركات.. والواقع أن الشهور التالية لهذا الشهر تكون فترة لازمة لأن يصبح الجنين أكبر، وأن يكون جسمه أصلب.. وهكذا يمكن أن يستقبل الحياة بمتاعبها بعد الولادة.. فتبارك اللهُ أحسنُ الخالقين.



نباتات وأعشاب تفيد فى الحياة الزوجية:

توصل مجموعة من الباحثين إلى أعشاب يمكن أن تستخدمها المرأة فى حياتها الزوجية بوجه خاص، لِعِظَمِ فائدتها، كما يتضح لنا ذلك فيما يلى:

الحلبة:

تتصدر الحلبة قائمة النباتات العُشبية القادرة على إعادة السعادة والرغبة الزوجية، حيث أثبتت الأبحاث أن نبات الحلبة يحتوى على "الأستروجين"، وهو الهرمون الأنثوى الذى يزيد من جاذبية المرأة وشبابها.. ومن المعروف طبيًّا أن هذا الهرمون ينخفض كلما تقدمت المرأة فى السن.

وقد أكد العلماء والباحثون أن المرأة يمكن أن تعوض هذا النقص بتناول مشروب الحلبة الساخن، فضلاً عن أن الحلبة تساعد على التزييت الطبيعى للجسم.. كما ثبت أن الحلبة تساعد على زيادة حجم الثدى بدون اللجوء إلى العمليات الجراحية.. وأوضح الباحثون أن بذور الحلبة من الممكن أن تُحَمَّصَ ثم تُطحن وتُستخدم مثل التوابل.. ويمكن أيضًا استخدامها مثل بودرة "الكارى" وإضافتها إلى بعض أنواع الأطعمة.

نبات الشَّمَر:

ويتميز أيضًا باحتوائه على هرمون "الأستروجين" ومادة مشابهة لمادة "الأستراجول" التى تساعد على زيادة قدرة المرأة الجنسية، وتساعدها على التجاوب مع زوجها.

كما أن للشَّمر فائدة كبيرة بالنسبة للرجال، حيث إنه يساعد على اعتدال الإثارة الجنسية لديهم، وبالتالى يساعد هذا النبات على إطالة فترة الجماع، وبهذا يتم حل مشكلة وشكوى معظم النساء من أن أزواجهن يصلون إلى الإشباع فى مرحلة سابقة لهن، ويقومون بإنهاء الجماع فى الوقت الذى لم تكن الزوجة قد وصلت فيه إلى نشوتها.

كما ثبت أن نبات الشَّمَر يُخفف من مشاكل المثانة والبروستاتا.. وأوضح الباحثون أنه من الممكن تناول الشمر مع زيوت الأسماك لزيادة قيمته الغذائية.

الشوفان أو الشعير:

وهو يعتبر من النباتات الطبية المفيدة التى تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول فى الدم، وزيادة تدفق الدم فى أجزاء الجسم، والتى من ضمنها الأعضاء التناسلية، فضلاً عن ذلك فهو يتميز باحتوائه على مادة تعمل على توازن الهرمونات الجنسية.

البقدونس:

وهو نبات معروف منذ القدم، لكونه يستخدم بكثرة فى أطباق السلطة وخلافه.. ولكن الباحثين أكدوا أن البقدونس يساعد على تحفيز الشهوة الجنسية للنساء، نظرًا لأنه ذات تأثير على بعض الهرمونات التى تساعد على تنظيم تدفق الحيض.

النعناع:

تبين أن النعناع يزيد من معدل التنفس، وبالتالى تزيد كمية الأوكسجين فى مجرى الدم، فيزداد معدل ضخ الدم فى أجزاء الجسم كله، ومن ضمنها الأعضاء التناسلية، فتزيد الرغبة والنشاط الجنسى. ومن ثَمَّ ينصح العلماء المرأة بالحرص على شرب النعناع بكثرة لتنشيط حالتها الجنسية. هذا، ويمكن إضافته فى الوجبات وبعض الحلويات والشاى.

التوت البّرى:

قد تبين أنه يمكن استخدامه كمقوٍّ للهرمون الأُنثوى، فضلاً عن أنه يساعد على تنظيم الدورة الشهرية، ولهذا تقوم شركات الأدوية بإدخاله فى إنتاج بعض العقاقير والأدوية، وذلك للاستفادة من المواد الفعالة التى تحتويه.

الثوم:

من المعروف أن لنبات الثوم فوائد عديدة للأمعاء والمعدة، والجهاز الهضمى فى عمومه، وجهاز المناعة، وغيره[١].

وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة أن للثوم فائدة كبيرة أيضًا من الناحية الجنسية، حيث يزيد تدفق الدم فى أعضاء الجسم، وخاصة الأعضاء التناسلية، وبالتالى يساعد على إطالة فترة الممارسة الجنسية.

هذا، وينصح الأطباء بالإكثار من تناول الثوم فى جميع الأكلات[٢].

---

(١) جدير بالذكر أن هناك دراسات سابقة قد أوضحت أن الأُمَّهات اللاتى يتناولن الثوم قبل الولادة بعدة ساعات يقبل أطفالهن المولودون على الرضاعة الطبيعية بصورة جيدة، فضلاً عن أنهم يتناولون كميات أكبر من اللبن، ولفترات طويلة.

(٢) صحيفة النبأ – عدد ١٠/ ٩/ ٢٠٠٠ (بتصرف).

هل توجد حقنة تنهى الحمل؟

قد تذهب الزوجة إلى الصيدلية وتسأل عن هذه الحقنة التى تنهى الحمل.. ويخطئ الصيدلى عندما يصف لها هذه الحقنة، فى الوقت الذى يعلم هو فيه أنه لا توجد حقنة واحدة يمكن أن تُحدث الإجهاض.

فقصة هذه الحُقَن التى تستعمل بكثرة طريفة جدًّا.. فهذه الحقن ما هى إلا هرمونات لا مفعول لها إلا مساعدة دماء الدورة المتأخرة على النزول.. أى أن هذه الحقن تفيد فقط إذا كانت المرأة غير حامل، ومع ذلك تأخر وصول دماء الدورة .. ولكن ماذا يكون تأثير الحقن إذا كان هناك حمل؟

الرد: إنها تُثَبِّتُ الحَمْلَ فى كثير من الأحيان!!

وبذلك يمكن استخدام هذه الحقن كنوع من التجارب، للتأكد عما إذا كان هناك حَمْلٌ أم لا.فإذا كانت الدورة متأخرة لسبب آخر ولم يكن هناك حمل أصلاً ، فإن استعمال الحقن يؤدى إلى نزول الدماء ... وهنا تفرح الزوجة وتقول: لقد كنت حاملاً، ونجحت الحقنُ فى إنهاء الحمل!..وهذا الحكم خاطئ من أوله.. فلا هى كانت حاملاً .. ولا نجحت الحقن فى إنهاء الحمل غير الموجود أصلاً!.. ومعنى ذلك أنه إذا استعملت الزوجة هذه الحقن ولم تصل دماء الدورة فإن ذلك يؤكد شيئًا واحدًا: إنها حامل![1].

---

(١) حتى لا يحدث الحمل: د. رفعت كمال (بتصرف).

هل تُعجل حبوب منع الحمل بانتهاء الدورة الشهرية؟

يقول العلماء والأطباء المختصون: إن حبوب منع الحمل لها وظيفة محدودة، وهى زيادة هرمون "البروجستيرون" الذى يُوقف عملية التبويض، ومن ثَمَّ عملية الإخصاب.. وليس له تأثير على هرمونات الجسم على المدى الطويل، بدليل أن المرأة تحمل عند توقف استخدامها للحبوب مباشرة .. أى أن تأثيرها وقتى فقط.

ترهلات البطن والوقاية منها:

من المعلوم أن البطن من أكثر المناطق تعرضًا للضغوط، سواء نتيجة الحمل أو الولادة، والمرأة عندما لا تهتم باسترجاع شكل الجسم تزداد من الترهل، خاصة مع الرضاعة وزيادة الوزن، حتى تنسى المرأة شكلها الأول، ويتحول البطن إلى كرش مترهل، ولذا فمن الضرورى أن تبدأ المرأة بالوقاية من خلال التمارين واتباع نظام غذائى متوازن تتبعه بعد الولادة مباشرة.

ويلاحظ أن لكل حالة تشوهات خاصة بها، فهى إمَّا تراكم دهون، أو ترهل فى الجلد أو العضلات. وهنا تتم عملية شفط الدهون، أمَّا إذا كان الترهل شديدًا فى الجلد والعضلات، فيتم شد البطن بمخدر موضعى، وتخرج المرأة فى اليوم نفسه، وتستعيد نشاطها بشكل طبيعى، حيث إن مضاعفاتها قليلة لا تتعدى تورمًا وزُرْقَةً فى أماكن الجراحة والشفط، ولذا يُنصح بارتداء "كورسيه" خلال أسبوعين حتى يستعيد البطن شكله الطبيعى.

وجدير بالذكر أنه ليس كل امرأة يصلح لها الشفط، فهناك امرأة من ثلاثٍ تنجح معها هذه الوسيلة.. ولنجاح العملية يجب أن يكون الجلد مَرِنًا، وترهله محدودًا.

وفى حالة عملية شد البطن يكون الجرح أكبر من جرح العملية القيصرية، ويستأصل الجزء المترهل من الجلد والشحوم.

وينصح خبراء التجميل أن تكون المرأة حَذِرَةً فى اختيار المكان الذى تتوجه إليه لإجراء جراحة التجميل، لأن هناك مجموعة من العيادات والمستشفيات التى تنشر إعلاناتها بدون ذكر الجرَّاح الذى يقوم بالعمليات ومؤهلاته وخبراته.. أى يجب أن

تتأكد المرأة من كفاءته وإمكاناته، وتُحدد الهدف من العملية، والشكل المرجو، وما يمكن تحقيقه.

وفى الوقت ذاته يجب أن يكون الطبيب صريحًا مع المرأة التى تطلب التجميل، ويذكر لها ظروف العملية وملابساتها ومضاعفاتها.. وقبل الموافقة يجب التفكير جيدًا والاستفهام المستفيض حول العملية للوصول للنتائج المرجوة.

* * *

زيادة الوزن المستمر... لماذا؟

هناك العديد من العوامل الفسيولوجية والنفسية التى تؤدى إلى زيادة وزن المرأة بصفة خاصة.. ومن أهم هذه العوامل التغيرات الهرمونية، حيث يؤكد الدكتور "باسدو فون" أستاذ التغذية الفرنسى أن معظم النساء يَزِدْنَ حوالى عشرة كيلو جرامات فى فترة أعمارهن التى تقع بين العشرين والخمسين، ويرجع ذلك لتغير الهرمونات بعد الولادة، أو بعد انقطاع الدورة الشهرية، لأن نقص "الأستروجين" يؤدى إلى زيادة كمية الدهون كما تؤدى الوراثة أيضًا دورًا مهمًّا فى زيادة الوزن، وخصوصًا أن هناك الكثير من الأمراض الوراثية، مثل أمراض الغدد التى تؤدى إلى البدانة، إلى جانب تأثير العادات الغذائية، فالعائلة التى تعتمد فى غذائها على النشويات، أو التى لا ترتبط بموعد محدد للوجبات، يعانى معظم أفرادها من السمنة.

ثم نأتى لعامل آخر غايةً فى الأهمية، وهو تأثير الحالة النفسية، فبعض النساء يَلْجَأْنَ إلى تناول الطعام كوسيلة للحدِّ من التوتر والضغط العصبى، وبعضهن قد قد تنتابهن حالات "هيستيرية" تدفعهن إلى الإفراط فى الطعام بدون التفاتٍ إلى نوعيته أو كميته، ولا تنتهى هذه الحالة إلا بالإجهاز على الطعام الموجود، أو بالانتفاخ والألم بالبطن، بحدوث قَىْءٍ.. ويعقب هذه النوبات حالة اكتئابٍ، وإحساسٍ عميق بالذنب.

وجدير بالذكر أنه ليس بالضرورة أن تتخذ كل النوبات هذا الشكل، ولكن الأمر الأساسى والمشترك هو عنصر الشراهة، وعدم القدرة على التحكم فيما يحدث.. وإذا تزامنت هذه النوبات مع عدم اتزان الهرمونات تصبح الزيادة فى الوزن واضحة.

....

لذلك قبل أن تفكر أى امرأة فى استعمال وسيلة من وسائل إنقاص الوزن عليها أولاً أن تتعرف على السبب الحقيقى الذى يدفعها إلى الإفراط فى تناول الطعام لتأتى هذه الوسيلة بنتائج فعالة.. وبصفة عامة "فالريجيم" مع ممارسة الرياضة، والبعد عن التوتر النفسى، هى أفضل السُّبُل للتخلص من الوزن الزائد.

ويلاحظ أن اتباع نظام غذائى صارم ربما لا يجدى فى كثير من الحالات، بل قد تصحبه أضرار صحية ونفسية كبيرة تقلل من فاعليته، فضلاً عن أن هذا الريجيم يصبح نوعًا من تعذيب الذات، ويُسبب بعض الأعراض المرضية، مثل: زغللة فى العين، والدوار، والغثيان.

لذلك لابد أن يشتمل غذاء المرأة على جميع العناصر الغذائية، ولا سيما عنصر الحديد، الذى تقل نسبته فى جسم المرأة عادة، وخاصةً فى فترة الحمل، وأثناء الدورة الشهرية.

خطا شائع:

وهناك خطأ شائع تقع فيه المرأة، وهو أنها حين ترى وصفة "ريجيم" تنجح مع صديقة أو زميلة لها فإنها تحاول بشتى الطرق تطبيقها على نفسها، بدون أن تدرك أن الحالة الصحية لكل فرد تختلف عن الآخر، كما تختلف حاجته الغذائية .

وعمومًا فإن الجسم فى حاجة – يوميًا – إلى ما يلى:

- ملعقة صغيرة من زيت نباتى ليحصل على كفايته من فيتامين " هـ".

- معلقة صغيرة من كريمة طازجة، أو قطعة زبد فى حجم عين الجمل، ليحصل على فيتامين "أ".

- شريحة خبز ليحصل على فيتامين "ب" وماغنسيوم.

- ثمرة فاكهة ليحصل على فيتامين "ج".

- قطعة من اللحم ١٠٠ جرام، ليحصل على البروتين والحديد.

- كوب زبادى، أو ١٠٠ جرام من الجبنة البيضاء، أو كوب لبن بدون دسم.

وينصح الخبراء المختصون بأنه فى حالة إحساسِكِ بالجوع أثناء النهار يمكنكِ تناول الأطعمة التى تحتوى على الماء، مثل: الخضراوات أو الفاكهة.

وعندما تشعرين بشهية مفتوحة وإقبال شديد على الطعام فى فترة المساء (التى قد تكون نتيجة للملل أو الفراغ) فحاولى دائمًا أن تجدى أى وسيلة أخرى للاستمتاع غير تلك الوسيلة الضارة.. فيمكنكِ مثلاً القيام بنزهة، أو قراءة كتاب، أو حتى إجراء مكالمة تليفونية.. وإذا لم تستطيعى السيطرة على نفسك فتناولى فى حالات الغضب ثمرة فاكهة، وفى حالات الاكتئاب والملل تناولى كوبًا من اللبن الدافئ، أو من الزبادى، فإن ذلك سيساعدك على تخفيف حِدَّة الاكتئاب.

كما ينبغى ألّا نغفل عن تأثير ممارسة الرياضة كوسيلة فعالة للحفاظ على الوزن الطبيعى، حيث إننا نفقد جزءًا من الطاقة أثناء ممارسة الرياضة، ولذا فإن الجسم يتأثر بأى كمية من الطعام إذا لم يبذل المجهود العضلى الكافى.

وأخيرًا يقدم الخبراء المختصون بعض النصائح المفيدة الآتية:

- تناولى الطعام وأنتِ جالسة، لكيلا تشعرى بالجوع سريعًا.

- احذرى من بلع الطعام بدون مضغه جيدًا.

- تجنبى تناول الطعام أثناء القراءة أو مشاهدة التليفزيون.

- أعطى لنفسك فترة للراحة بعد الطعام.

- لا تحتفظى فى منزلك بكميات من الحلوى أو الفطائر.

- حاولى صيامَ بعضِ الأيام بين الحين والآخر كلما سنحت لك الظروف.

* * *

مخاطر السِّمْنَة تبدأ فى شهر العسل:

أثبتت بعض الدراسات العلمية الحديثة أن كُلاً من الزوجين الشابين يقعان فى مصيدة زيادة الوزن فى بداية حياتهما الزوجية حيث تكتسب المرأة فى المتوسط ٢.٥ كيلو جرام، فى حين يكتسب الرجل حوالى ٢ كيلو جرام قابلة للزيادة.

وقد يكون ذلك ناتجًا عن تخلى كل منهما عن رياضته المفضلة ليتفرغ بالكامل لشريك حياته، هذا إلى جانب رفع الحظر عن الطعام بجميع أنواعه، والتهام كميات كبيرة من الأطعمة التى تحتوى على نسب مرتفعة من الدهون والسكريات التى تصاحب عادة مثل هذه المناسبات.

ومن ثَمَّ ينصح علماء التغذية العروسين بضرورة البحث فورًا عن رياضة مشتركة منذ بداية الزواج.. كما ينصحون بتناول أطعمة فقيرة فى السكريات والدهون، بشرط أن يتم ذلك تدريجيًّا، حتى لا يشعر العروسان بالحرمان منذ البداية.. فعلى سبيل المثال تبدأ العروس فى أول أسبوع من الزواج بإعداد وجبة واحدة مكونة من الخضراوات والفواكه الطازجة والبقول أسبوعيًّا، ثم يزداد عدد هذه الوجبات الخفيفة أسبوعيًّا، حتى يعتاد كل منهما عليها، وأن تحرص على أن تكون وجبةُ الغداء أَخَفَّ الوجبات الثلاث.

مرحلة ما بعد الوضع:

تكتسب المرأة الحامل وزنًا زائدًا يتراوح بين عشرة وخمسة عشر كيلو جرامًا خلال شهور الحمل، وغالبًا ما يتركز الوزن الزائد فى منطقة الأرداف.. فإذا كانت الزيادة فى الوزن لا تتجاوز ذلك المعدل، فإن المرأة سرعان ما تستعيد وزنها الطبيعى خلال العام الذى يلى عملية الوضع، ولا داعى أبدًا لأن تبحث عن وسائل أخرى لاستعادة رشاقتها فى وقت أقصر من ذلك.

وفى الواقع فإن المرأة تفقد تلقائيًّا، ٢ كيلو جرام من وزنها فى الأسبوع التالى للوضع، بصرف النظر عَمَّا تأكله.. وعليها أن تعرف جيدًا أن الدهون التى تتراكم فى فترة الحمل (وهى تتراوح ما بين ٢ إلى ٤ كيلو جرامات) يصعب التخلص منها، إذ إنها تذوب ببطء شديد.

وجدير بالإشارة هنا أن جميع الأمهات الجديدات يُدْرِكْنَ جيدًا أنه يكاد يكون من المستحيل عمل "ريجيم" فى إجازة الوضع، طالما أنها تبقى ساكنة فى منزلها بصحبة وليدها الرضيع.

ومن هنا.. كانت النصيحة بأَلَّا تُحاول الأُم الاحتفاظ فى منزلها بأية أطعمة مغرية، أو تحاول الاحتفاظ بمواعيد ثابتة للوجبات، برغم العناية الخاصة التى يحتاجها منها المولـود فى شهوره الأولى، فارتباك مواعيد الوجبات يدفع الأم غالبًا إلى تناول المزيد مـن الأطعمـة بين الوجبات، مما يؤدى إلى المزيد من الزيادة فى الوزن.

وينصح علماء التغذية الأم الجديدة باستبدال الوجبات الدسمة بالوجبات المغذيـة التـى تحتـوى دائمًا علـى منتجـات الألبان المنزوعة الدسم، والفواكه، والخضراوات الطازجة، والخبز الأسمر.

كما أنهم لا يغفلون عن ضرورة حرص الأم الجديدة على ممارسة الرياضة[1]، ولتكن تمرينات خفيفة، أو المشى لمدة نصف ساعة يوميًّا، حيث يؤكد العلماء على أن المشى يَحُولُ دون الشعور بالقلق، ويهدئ الإنسان لمدة ساعتين على الأقل، فإذا تراجع شُعُورُكِ بالقلق تراجعت بالتالى شهيتُكِ للطعام.

كما يُعَدُّ طعام الإفطار المتوازن من أفضل الوسائل التى تَحُولُ دون السِّمْنَة، فالذى يحرم نفسه منه يكون عرضة لتناول كميات أكبر من الأطعمة فى وجبة الغداء كنوع من التعويض، فكل منا يستطيع تناول كوب من اللبن، وكوب من عصير البرتقال كل صباح، مما يعطى ٣٠٪ من احتياجات أجسامنا اليومية من الكالسيوم، و١٥٠٪ من احتياجاتنا من فيتامين "ج".

وبالنسبة لطعام العشاء يُفضل استبدال الوجبات الدَّسِمَة بوجبات أخف، مكونة من بعض العجائن والخضراوات والفواكه الطازجة.

ما سر الوزن الزائد بعد سن الثلاثين؟

من الحقائق العلمية التى يجب أن تعلمها المرأة.. أننا كلما كبرنا فى العمر أصبحت قدراتنا على حرق السعرات الحرارية والتخلص منها بطيئة.. ففى سن السابعة والعشرين تبلغ نسبة الطاقة الحيوية أعلاها، ثم تبدأ فى النقصان بمعدل ٣٪ سنويًّا.

وبين سن السابعة والعشرين والسابعة والأربعين تنخفض النسبة بحوالى ١٢٪.... وهذا يعنى أن الجسم يحتاج إلى سعرات حرارية منخفضة للاستمرار. فمثلاً فى سن السابعة والعشرين تحتاجين إلى ١٨٠٠ سُعْرٍ حرارى فى اليوم، فى حين

---

(١) نشير هنا إلى أهمية ممارسة الرياضة بوجه خاص إذا تناولنا قطعة من الحلوى أو طعامًا فيه كمية من الدهون.

تحتاجين إلى ١٦٩٢ سُعْرًا حراريًا عندما تصلين إلى سن السابعة والثلاثين، لكنكِ غالبًا ما تأكلين نفس كمية الطعام التى تمنحكِ السُّعْرَات الكثيرة، وتكون النتيجة أن يختزن جسمك السعرات الزائدة، وهى ١٠٨ من السعرات الحرارية فى اليوم، والتى سرعان ما تتحول إلى كيلو جرامات زائدة.

تخيَّلى أنكِ فى ٣٣ يومًا سيختزن جسمك حوالى نصف كيلو من الدهن تتحول فى نهاية العام إلى زيادة فى الوزن بمعدل خمسة كيلو جرامات!

وأيضًا، إذا أنجبْتِ أطفالاً وأنتِ فى سن الثلاثين، فثقى تمامًا أن أى وزن زائد خلال مدة الحمل من الصعب التخلص منه بعد ذلك، وقد يظل معكِ إلى الأبد.

هذا، وقد دلت آخر الدراسات العلمية أن الأم الحامل تحتفظ بحوالى ٥و٢ كيلو جرام من الدهن فى المتوسط بعد إنجاب كل طفل، كما كشفت هذه الدراسات أيضًا عن عدة حقائق جديدة منها:

أن ممارسة "الريجيم" القاسى قد يبطئ من الطاقة الحيوية للجسم فيخمد نشاطه، وتقل حركته، وبذلك يصبح "الريجيم" القاسى مرفوضًا. وأحيانًا ينجح نظام "الريجيم" القاسى فى البداية، وذلك لطول مدة ممارسة "الريجيم"، ولكن فى حالة العودة إليه بعد بضع سنوات يفشل.. والسبب أن المرأة التى تُمارس ريجيمًا قاسيًا غالبًا ما تفقد الدهن، وبعضًا من نسيج العضلات، وبعد التوقف عن "الريجيم" تعود إلى اختزان الدهن بصورة أكبر.

وحتى لو استطعتِ المحافظة على وزنكِ، فشكل الجسم يتغير بزيادة العمر. ففى سن العشرين يشجع هرمون "الأستروجين" على اختزان الدهن فى منطقة الفخذين والأرداف.. أما فى سن الثلاثين والأربعين فتبدأ معدلات هرمون "الأستروجين" فى الانخفاض قليلاً.. ثم تنخفض بسرعة أكثر بعد هذه السن، ويزداد إفراز هرمون "الأسترويد" الذى تفرزه غدة "الأدرينالين"، وهذا يفسر لنا

شكل المرأة فى هذه السن، وكيف تصبح مستديرة الشكل مثل "الكُرة"، أو بتعبير ألطف مثل "التفاحة"، لأن الدهون تتراكم حول منطقة الوسط..

....

مفتاح الرشاقة الدائمة:

أما سر الرشاقة الدائمة فيكمن فى أداء التمرينات الرياضية المنتظمة، كما تقول إحدى الدراسات الأمريكية الحديثة[1].. فقد قارن المختصون بأمور الرشاقة بين ثلاث فرق:

- **الفريق الأول**: يتبع نظام عد السعرات الحرارية بحيث لا يتعدى الطعام اليومى ١٢٠٠ سعر حرارى، لكنه لا يمارس أى تمارين رياضية.
- **الفريق الثانى**: يتبع نفس نظام "ريجيم" الفريق الأول، مع ممارسة التمارين الرياضية، وهى عبارة عن تمارين مشى سريعة.
- **الفريق الثالث**: يتبع تمارين المشى السريع فقط بدون اتباع أى "ريجيم". وجاءت النتيجة على غير ما يتوقع البعض.

فى البداية .. فَقَدَ الفريقُ الأول أغلب الوزن الزائد، وكذلك الفريق الثانى.. أما الفريق الثالث ففقد أعضاؤه بعضًا من وزنهم، وكان ذلك أقل مما فَقَدَ الفريق الأول والثانى.

ولكن بعد مرور سنتين انقلبت النتيجة رأسًا على عقب، فقد ازداد وزن الفريق الأول، وكذلك الفريق الثانى، فى حين تناقص وزن الفريق الثالث بالتدريج، ولكن بطريقة مستمرة.

---

(١) لقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية أن الرياضة تساعد الجسم على إفراز مادة "الإيندروفين" ذات التأثير المهدئ، والتى تساعد على رفع الروح المعنوية. ارجع إلى كتابنا "ثبت علميًا" الجزء الثالث.

والخلاصة: أن الفريق الأول قد ثار على نظام "الريجيم" القاسى.. فى حين تَعِبَ الفريقُ الثانى من حِرْصِهِ وعَدِّ السعرات الحرارية.

أمَّا الفريق الثالث – وهو الفريق الرياضى – فقد أبعدتِ التمارينُ الرياضية شَبَحَ الوزن الزائد.

أما أفضل التمارين الرياضية – كما ينصح بها الخبراء – فهى تمارين الأثقال الخفيفة التى تزيل الدهون، وتبنى العضلات.

كذلك تحرق تمارين "الأيروبيك" كثيرًا من السعرات الحرارية، وتساعد على أن يكتسب الجسم الصحة والنشاط.

ومع ذلك فإذا لم يتيسَّر لكِ أداء تلك التمارين اليومية – وبانتظام – فيمكنكِ أداء تمارين المشى ذى الخطوة السريعة فى الصباح الباكر، أو بعد تناول العشاء، وذلك لمدة ربع ساعة فى البداية، أو صعود السلم بدلاً من استعمال المصعد، أو القيام بتمارين رياضية خفيفة بالمنزل مع "ريجيم" منخفض الدهون، وبذلك تنجحين فى إبعاد شبح الترهل الذى يزحف إليك مع تقدم العمر[1].

"الريجيم" عدو المرأة الحامل:

كثير من السيدات يلجأن إلى اتباع نظام غذائى خاص "ريجيم" لتخسيس الوزن واكتساب الرشاقة، إلا أن الخبراء المختصين يحذرون المرأة من اتباع مثل هذا النظام إذا كانت تريد الإنجاب، لأن "الريجيم" يؤثر على صحة الطفل طوال حياته.. بل إن التأثير السلبى يبدأ حتى قبل الحمل.

فقد أكد خبيران كبيران متخصصان فى التغذية – هما البروفيسور "آلان

---

(١) من دراسة منشورة للباحثة ثريا حمدى بمجلة سيدتى – عدد ٢٥ / ٥ / ١٩٩٢ (بتصرف).

جاكسون"، والبروفيسور "ديفيد باركر" بمعهد التغذية البشرية بجامعة "ساوثا مبتون" البريطانية:

- أن بعض الأمراض التى تُصيب الإنسان فى منتصف العمر ترجع إلى الإصابة بمشكلات متزايدة عندما كان جنينًا فى رحم أُمِّه.
- وثبت أيضًا من الأبحاث التى أجراها هذان الخبيران أن وزن الأم وتكوين جسمها وعاداتها الغذائية فى الأشهر السابقة على الحمل لها أهميتها وتأثيرها على الجنين مستقبلاً..

لهذا ينصح هذان الخبيران السيدات اللاتى يُرِدْنَ تقليد عارضات الأزياء النحيفات، ويُخضعن أنفسهن لنظام غذائى قاسٍ يفتقر إلى التوازن، ولا يسد حاجة الجسم من العناصر الغذائية الأساسية الكافية، بأن يُقْلعْنَ عن "الريجيم"، خاصة إذا كن يُرِدْنَ الحملَ والإنجاب.

فقد أثبتت الأبحاث الأخيرة أن الأطفال الذين تلدهن أُمهات نحيفات أكثر عُرضة للإصابة بضغط الدم خلال حياتهم.

ومن المعروف طبيًّا أن ارتفاع ضغط الدم أحد العوامل الخطيرة التى تؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب، والسكر،والذبحة الصدرية.

وفى هذا الصدد يقول "البروفيسور باركر":

"إن البرمجة الغذائية التى قد تتبعها المرأة فى مقتبل العمر – وقبل الولادة – يمكن أن تؤثر على صحتها، وعلى صحة الجنين بعد الحمل أيضًا".

هذا، وقد أكدت الدراسات والبحوث التى قام بها الخبيران، أن قياس كمية الدهون الموجودة فى زند المرأة – أعلى الذراع – خلال الفترة المبكرة من الحمل يمكن أن يساعد على التنبؤ بحالة ضغط الدم لدى الطفل، حيث إنه كلما زادت كمية الدهون فى زند المرأة انخفض ضغط الدم لدى طفلها، والعكس صحيح.

ويقول "البروفيسور جاكسون":

"إن هذا الاكتشاف قد تم التوصل إليه عقب فحوصات مكثفة أُجريت على الأمهات فى منطقة "جاميكا".. وقد جرى التأكد من هذا الاكتشاف مرة أخرى بإجراء دراسات شملت ٥٠٠ سيدة حامل فى بريطانيا".

ثم يعلق "البروفيسور جاكسون" على عملية التقليد الأعمى لعارضات الأزياء النحيفات، والتى تلجأ إليها بعض السيدات، باعتبار أن النحافة موضة جديدة، فيقول:

"إن هذا التقليد له نتائج صحية خطيرة، خاصة إذا اتبعته الفتيات الصغيرات.. وأن الفترات التى تحرم المرأة فيها نفسها من الغذاء الكافى فى الأوقات الحرجة - كفترة الحمل أو الفترة السابقة عليه مباشرة - تقضى على قدرة الطفل على إنتاج الإنسولين فى المستقبل. وفى هذه الحالة يصبح الطفل أكثر تعرضًا للإصابة بأمراض القلب والسكر فى فترة لاحقة من حياته"[١].

عملية شفط الدهون:

ماذا لو استعصت البدانة على كل وسائل التخلص من زيادة الوزن؟ ومدى إمكانية إجراء عملية "شفط الدهون" التى يجريها البعض للتخلص من ضخامة سمنتهم. تساؤل طرحته إحدى السيدات.. ويجيب عليه أحد الأطباء المختصين قائلا[٢]:

إن شفط الدهون يساعد على إزالة التجمعات الدهنية فى مناطق معينة من الجسم

---

(١) صحيفة الهدف الكويتية الصادرة فى ٢٤/ ٥/ ١٩٩٧ (بتصرف).

(٢) هو الأستاذ الدكتور سمير زكى، متخصص الجراحة بمستشفى السلامة بأبو ظبى، فى حديث لصحيفة الاتحاد التى تصدر بدولة الإمارات العربية المتحدة فى أحد أعدادها الدورية (بتصرف).

وهو يمكن أن يكون جزءًا مهمًا من برنامج صحى متكامل للتخلص من الوزن الزائد.. وأن عملية شفط الدهون الواحدة يمكن أن تخلص المرأة من حوالى ١٢ كيلو جرامًا من الشحوم الزائدة فى مناطق تجمعها بالجسم.

وعمليات شفط الدهون يمكن إجراؤها فى أى عُمْرٍ، من سن العشرين إلى سن الستين.. ولكن من الأفضل أن تُجْرَى فى سن مبكرة، حيث يكون الجلد مَرِنًا مطاطيًّا.

وفى بعض الحالات يستلزم الأمر شد جلد البطن أو الأرداف بعد شفط الدهون.. ويجب أن يكون مَنْ تُجْرَى له العملية فى حالة صحية جيدة، ولا يعانى أىَّ أمراض مزمنة، مثل: أمراض القلب، أو السكر.

وتعتمد عملية شفط الدهون كذلك على دراسة توزيع تراكمات الدهون فى مناطق الجسم المختلفة.

ومن الجدير بالذكر أنه قد تم تطوير تقنية حديثة لشفط الدهون باستخدام الموجات فوق الصوتية التى تتعامل مع الدهون فقط دون الإضرار بالأنسجة الأخرى.

هذا، وتعد عملية شفط الدهون من العمليات الآمنة التى لا تنطوى على أى خطورة، وليس لها أعراض جانبية سوى ظهور تجمُّع دموى بسيط فى مناطق الشفط، يزول خلال أيام، وتورُّم خفيف يزول خلال خمسة عشر يومًا.

ويبدأ ظهور النتيجة خلال فترة تتراوح بين شهر إلى شهر ونصف الشهر، وتكتمل النتيجة خلال ثلاثة أشهر.. وغالبًا لا تتكون الدهون فى المنطقة التى تمت إزالة الخلايا الدهنية منها بسهولة.

ومن المتبع أن تبدأ عملية شفط الدهون بالتحضير الجيد، والذى يشمل فحص

الحالة الصحية، وإجراء بعض الفحوص المعملية، وفحص أماكن تجمع الدهون وسُمْكها، ومرونة الجلد فى كل منطقة، وتخطيط الأماكن التى سوف تجرى فيها عملية الشفط ينتهى برسم خريطة لأماكن الشفط حسب كمية الدهون، والأماكن التى يجب عدم شفط الدهون منها، وذلك للوصول إلى جسم متناسق.. وتحديد أماكن إدخال القسطرة، أو أنبوب الشفط.. وفى الغالب يتم شفط الدهون تحت مخدر موضعى، ثم يتم حقن مادة خاصة لإذابة الدهون وتكسيرها لتبدأ بعد ذلك عملية الشفط.

وحديثًا أصبح فى الإمكان استخدام الموجات فوق الصوتية لإذابة الدهون بدون التأثير على الأنسجة المحيطة بها.

وبعد العملية تستخدم المرأة رباطًا ضاغطًا، أو لباسًا ضاغطًا لمنع ترهُّل الجلد، وذلك لمدة محددة (شهر واحد).. ولا تتطلب هذه العملية إقامة فى المستشفى لأكثر من يوم واحد، بالإضافة إلى يوم آخر للنقاهة فى المنزل، تعود بعدها المرأة التى أُجْرِيَتْ لها العملية لممارسة حياتها اليومية بشكل طبيعى[1].

ما يجب أن تعرفيه قبل جراحة تكبير الثدى:

تُعَدُّ جراحة تكبير الثدى فى مقدمة الجراحات التى ترغب أى امرأة فى معرفة كل ما يمكنها معرفته حولها.

ومما لاشك فيه أن أى مقاييس مثالية بجسد المرأة تعطى كثيرًا من الاعتبار إلى حجم ومظهر الثدى، وهذا يرجع بالطبع إلى رؤية جمالية بحتة لمظهر الجسد، فضلاً عَمَّا ارتبط به ثدى المرأة من دور متعلق بالخصوبة والحيوية.

(١) "الحقيقة فى عمليات شفط الدهون"، من دراسة منشورة بصحيفة الاتحاد "تصدر فى دولة الإمارات العربية المتحدة" (بتصرف).

وفى ظل هذه النظرة – ومع تقدم جراحات التجميل والتوصل إلى مواد يمكن زراعتها بأمان داخل الجسم – أصبحت أعداد متزايدة من النساء تفكر جديًّا فى خوض مجال جراحة لتكبير الثدى عبر زراعة حشوات خاصة داخلة، لإعطائه مظهرًا أكثر حيوية ونضارة.

وجدير بالذكر أن تلك الجراحة تُجْرَى من خلال زراعة حشوات خاصة مملوءة إمَّا بمحلول الملح أو السيليكون خلف أنسجة الثدى مباشرة، أو أعمق من ذلك قليلاً، أى خلف أنسجة الصدر الموجودة خلف الثدى، وذلك بهدف إعطائه حجمًا ومظهرًا أكبر، لأسباب عديدة، من بينها إيجاد نوع من التناسق الجمالى بين سائر مقاييس جسم المرأة، أو لتصحيح الترهل الذى يطرأ على الثدى بعد الحمل والإرضاع، أو لإحداث بعض التعديل عقب جراحات الثدى، أو فى حالات وجود اختلاف كبير بين حجم أحد الثديين عن الآخر.

وَتُجْرَى الجراحة غالبًا تحت تخدير كامل، أو تحت تخدير موضعى إذا كانت الحالة تستدعى ذلك.

وعمومًا، فإن إدخال الحشوة اللازمة إلى داخل الثدى يتطلب الاختيار بين عمل فتحة، إمَّا فى أسفل الثدى عند خط التقائه مع الصدر، أو فتحة دائرية حول الهالة المحيطة بالحلمة، أو تحت الإبط.

ومن خلال هذه الفتحة أو تلك يقوم الجرَّاح برفع أنسجة الثدى بهدف إخلاء جيب يتسع لاستيعاب الحشوة، إمَّا خلف أنسجة الثدى مباشرة، أو خلف أنسجة الصدر.. وبعد إدخال الحشوة والتأكد من أنها أصبحت داخل المكان المناسب تمامًا يبدأ الجراح فى خياطة الجرح.

وفى حالة وجود ضمادات يمكن رفعها عقب أيام معدودة ينصح بعدها الطبيب بارتداء حَمَّالة طبية للثدى لبعض الوقت.

وجدير بالإشارة أنه على مدى أسبوعين بعد العملية سيكون هناك إحساس بالحرقة حول الحَلَمَة، ولكن بعد مرور ثلاثة أو أربعة أسابيع سيختفى الألم تمامًا.

أمَّا بالنسبة لآثار وندوب الجرح ذاته فإنها تبقى وردية اللون، وشديدة الوضوح لفترة ستة أسابيع على الأقل.. وفى غضون عدة أشهر تبدأ تلك الآثار فى التلاشى تدريجيًّا، لكنها لن تختفى تمامًا.

ـ الآثار الجانبية:

مثل أى جراحة أخرى يمكن أن تتعرض المرأة التى أُجريت لها تلك الجراحة لعدد من الآثار الجانبية، مثل نزيف ما بعد الجراحة، الذى فى حال استمراره قد تكون هناك حاجة إلى إجراء جراحة أخرى عاجلة للسيطرة عليه.

كما قد تحدث التهابات داخلية حول الحشوة المزروعة، وهو أمر وارد الحدوث فى أى وقت، وإن كان غالبًا ما يُشَاهَدُ خلال الأيام السبعة الأولى عقب الجراحة.. وفى بعض الحالات قد تكون هناك حاجة لإزالة الحشوة تمامًا لمدة عدة أشهر حتى يزول الالتهاب تمامًا، بعدها يمكن إعادة زرع حشوة جديدة.

وتبقى أكثر المضاعفات أو المشكلات شيوعًا، وهى تكوُّن كبسولة صلبة داخل الثدى تبدأ فى الضغط على الحشوة الطرية، فتصبح أكثر صلابة، وتفقد ليونتها المطلوبة، مِمَّا يجعل الثدى يبدو صلبًا.. وهذا يمكن علاجه بعدَّة طُرُق، من بينها إزالة الحشوة واستبدالها بأخرى.

– ولكن هل هناك علاقة بين "حشوة" "السيليكون" والإصابة بسرطان الثدى؟

يقول الأطباء المختصون: إن مادة "السيلكيون" هى مادة غير بشرية يتم استخدامها لتعويض نقص الأنسجة فى أى جزء من الجسم.

وقد أجريت العديد من الدراسات، من ضمنها بحث علمى على عشر آلاف امرأة فى السويد خَضَعْنَ لعمليات زراعة فى الثدى، مقارنة بمجموعة مماثلة ممن لم

يخضعن لمثل هذه الجراحة، وأظهرت النتائج عدم وجود أى فروق فى نسبة تعرُّضِ أَيٍّ من الفريقين لسرطان الثدى.. أو بمعنى آخر، فإن النساء اللاتى يحملن داخل أجسامهن مواد مزروعة يمكن ان يُصَبْنَ بالسرطان، ولكن ليس بسبب المادة المزروعة، بل نتيجة لنفس العوامل، سواء المعروفة أم غير المعروفة التى تؤدى إلى إصابة النساء غير الخاضعات للزراعة بسرطان الثدى.

ـ الإرضاع بعد حشو الثدى:

لم يثبت علميًّا أية ملاحظات – على مستوى العالم – حول تأثير الزراعات داخل الثدى على الخصوبة والحمل والرضاعة حيث يُعَدُّ الإرضاع فى هذه الحالة غير ممنوع.

أما بالنسبة للأم التى تكون قد أرضعت طفلها قبل إجراء العملية بعام أو أقل، فإنها قد تلاحظ بعد إجراء العملية مباشرة تدفق كميات من اللبن، وهو أمر يمكن إيقافه بإعطائها بعض الأدوية[1].

العمليات الجراحية التجميلية مضمونة النجاح:

يقول الأطباء المختصون: إن العمليات التى تُجْرَى على الأنف هى أكثر عمليات التجميل شيوعًا وطلبًا.

ولاشك فى أن لجراحة التجميل فى هذا المضمار قيمتها الشفائية [2].. وعلى جرَّاح

(١) من دراسة طبية منشورة بمجلة زهرة الخليج – عدد ١٥/ ١/ ٢٠٠٠ (بتصرف).

(٢) مما يجدر ذكره أن جراحة التجميل قد بدأت فى برلين عام ١٨٩٨، حيث تم تعديل أنف معقوف مع ترك أثر كبير على الأنف.. أما اليوم فتكرس جراحة التجميل جهودها أكثر فأكثر لتصحيح الخلل الجمالى البحت أكثر من ترميم أجزاء الجسم.

ونتيجة لتطور التقنية الآلية الحديثة، وتقدم طرق التخدير، وبساطة الآثار والجروح المتبقية أصبحت عمليات التجميل قليلة المخاطر، وأكيدة النجاح، مما أدى إلى ازدياد إقبال الناس عليها ... كما ازداد – فى السنوات الأخيرة – عدد الأطباء الممارسين لهذا الاختصاص فى جميع أنحاء العالم تقريبًا .. وفى الوقت ذاته ظهرت الكثير من حالات الإخفاق التى تعود إلى أيد غير خبيرة، ولذا أصبح من الضرورى اختيار جراح التجميل ذى الخبرة والكفاءة.

التجميل أن يدرس بإمعان مختلف بروزات الوجه، خصوصًا الفم والخدين والجبهة.

ومن الضرورى فى بعض الحالات تهذيب حجم الفم، إضافة إلى عملية الأنف، وذلك لتحسين انسجام وتوازن الوجه.. ويمكن إجراء العملية اعتبارًا من سن الخامسة عشرة.

كذلك تُعَدُّ عملية تجميل الجفون من أكثر عمليات الشباب نجاحًا، وتحقق نتائج مذهلة للغاية، فهى تعيد للعين تألقها وحيويتها، وذلك برفع زاوية العين النازلة إلى مكانها كما كانت فى عهد الصبا.. وتجرى هذه العملية بعد سن الثلاثين، وهى تتم تحت التخدير الموضعى للأجفان المراد معالجتها، وبدون أن تستغرق وقتًا طويلاً.

وهناك عملية تجميل الابتسامة التى صارت نتائجها ممتازة، فمن الملاحظ عند بعض النساء ظهور لثة الأسنان العليا عند الابتسام والضحك، أى أن الابتسام يتحول عندهن إلى تكشيرة.

ولذا كان من الضرورى لتجميل الابتسامة إجراء عملية جراحية لحفظ موضع ارتباط الشفة العليا باللثة.. وتتم العملية تحت التخدير الموضعى.

أما عن عملية شد الوجه، فليس من عمر معين لإجرائها، فقد تحتاج امرأة شابة إلى القيام بهذه العملية فى حين لا تحتاج إليها امرأة متقدمة فى السن.

هذا، وتُعَدُّ عملية الشد باهرة بدون استثناء ، لكن هذه العملية لا تحوّل الوجه إلى وجه غاية فى الجمال – كما يظن البعض – بل تجدد شبابه، وبالتالى يضفى الشباب على الوجه جاذبية خاصة.

أما بالنسبة للعمليات التجميلية المتعلقة بالثديين فنتائجها متضاربة .. أى ينجح بعضها، والبعض الآخر يخفق[1].

---

(١) موسوعة الجمال والرشاقة: د. حسن القزوينى (بتصرف).

الماء علاج للعديد من الأمراض:

أحدث الوسائل العلاجية التى ابتكرها العلماء تعتمد على الماء لعلاج أكثر من خمسين مرضًا.. كل ما عليكِ هو أن تستيقظى مبكرًا وتتناولى كوبين من الماء قبل الإفطار بساعة.. والامتناع عن شرب الماء لمدة ساعتين فيما بين وجبتى الغداء والعشاء.. أمَّا عن قائمة الأمراض التى تعالجها هذه الطريقة فهى طويلة جدًّا، تبدأ بالبرد والصداع وتنتهى بالأمراض الخبيثة.

ويقول العلماء والأطباء المختصون: إن شرب الماء مبكرًا على الريق عادة قديمة ومشهورة، وإنه عندما تكون كمية الماء كبيرة فإن ذلك يحدث امتلاء للمعدة، ومن ثمّ ترسل إشارات للمخ الذى يعطى بدوره إشارات للقولون كى ينقبض ويعطى الإحساس بالرغبة فى عملية الإخراج، وبالتالى يتخلص القولون من فضلاته، ومن ثَمَّ تتخلص المعدة من أى ترسبات، أو إنزيمات، أو غازات.

وتَخَلُّصُ القولون من فضلاته بسهولة يُريح الإنسان من الصداع وألم العيون، وكثير من المشاكل التى يسببها تراكم البراز والغازات فى القولون.

كذلك فإن شرب الماء بكثرة على الريق يعمل على تخفيف الحموضة من المعدة، وتخفيف حامض الهيدروكلوريك الموجود بها.

كما أن امتصاص الجسم للماء يخفف الضغط الأسموزى للدم، ومن ثَمَّ يسهل ترشيحه عن طريق الكلى ليخرج ومعه كل شوائب البول، مثل: "البولينا"، و"الكرياتين".. ويخلّص الماءُ أيضًا الجسمَ من غاز النشادر السام – "اليوريا" –

الضارِّ جدًّا بالكبد، لذلك ينصح مرضى القصور الكبدى، والفشل الكبدى، بشرب الماء بكثرة.. كذلك يُنصح مرضى الدوسنتاريا الميكروبية بشرب الماء والسوائل، كما تساعد هذه الطريقة على زيادة كفاءة عملية الهضم.

ومن فوائد شرب الماء تعويض الجسم عَمَّا فقده من الماء بعد ثمانى ساعات من النوم.

ومن جهة أخرى يؤكد الأطباء المختصون أن شرب الماء بهذه الطريقة يعالج الإمساك المزمن، الذى هو أهم مُسببات مرض البواسير.

كما أن شرب الماء بكثرة يساعد على إدرار البول، وبالتالى تخليص الجسم بشكل مستمر من الأملاح الزائدة، مما يفيد مَرْضىَ ارتفاع ضغط الدم، ويخلص مريض السكر أيضًا من نسبة كبيرة من السكر.

ومن المعروف أن درجة لزوجة الدم عند مريض السكر تكون زائدة، مما يجعل إمداد الدم وسريانه فى الشرايين بطيئًا. ولذا فإن تخليص الجسم من السكر الزائد ثم إمداده بالماء والسوائل باستمرار يخفف لزوجة الدم ويسهّل سريانه فى الشرايين الضيقة، وهو مفيد لأى عضو فيه قصور.

كذلك يُنصح مرضى نزلات البرد والنزلات الشعبية والكحة بشرب الماء والسوائل لتجفيف لزوجة البلغم والإفرازات كى يسهل إخراجها، لأنه من المعروف أن البلغم الثقيل هو سبب معظم مشاكل وأمراض الصدر.

* * *

حقائق تغفل عنها كثير من الزوجات

- المراحل السبع التى يمر بها الزواج.
- أخطر مراحل الزواج.. السنوات الأربع الأولى!
- دور المرأة فى مرحلة شيخوخة الزوج.
- عوامل التوافق الزوجى.
- أهمية الأناقة فى الحياة الزوجية.
- الملل الزوجى وكيفية التغلب عليه.
- .... وحقائق أخرى.



المراحل السبع التى يمر بها الزواج :

أجرى العلماء والباحثون دراسة حديثة على مجموعة من المتزوجين فى فترات زمنية مختلفة – من الشباب ومن الأكبر سنًا – ثم قسموا المراحل التى يمر بها الزواج إلى سبع مراحل، وذلك على ضوء النتائج التى قد توصلوا إليها.. وهذه المراحل هى:

ـ المرحلة الأولى:

وهى السنوات الوردية الحالمة، وهى تمتد من بداية الزواج حتى سنتين أو ثلاث سنوات، وفيها يرى كل من الزوجين فى شريكه أنه فتى (أو فتاة) أحلامه، فيشعر برضا وارتياح لاختياره وتوفيقه مع شريك حياته.

ـ المرحلة الثانية:

وهى تبدأ بعد سنتين أو ثلاث سنين، وتمتد حتى سبع سنوات بعد الزواج، وهى مرحلة اختلاف وجهات النظر.. ويعتبرها الباحثون مرحلة مهمة، إذْ تكثر فيها – بناءً على نتائج الإحصاءات – حالات الانفصال أو الطلاق.

ويفسر العلماء هذه النتائج بأنه بانتهاء الفترة الحالمة يبدأ الزوجان فى مواجهة الواقع، وملاحظة الاختلافات الصغيرة أو الكبيرة فى شخصية كل منهما، وعادةً ما يتوافق ذلك زمنيًا مع ازدياد الأعباء ولاسيما عند قدوم الطفل الأول.

ـ المرحلة الثالثة:

وهى تبدأ من سبع سنين إلى اثنتى عشرة سنة بعد الزواج... وتتميز بازدياد حدة

المناقشات أو الاختلافات، فى محاولة كل طرف من الطرفين أن يسود رأيه ويثبت شخصيته.

ومن المتعارف عليه أنه إذا ترك الزوجان نفسيهما فريسة للغضب والمشاحنات والخلافات بدون معالجة، ازدادت حدة هذه الخلافات، وتضخمت رؤية كل منهما لعيوب الآخر دون مميزاته.

ـ المرحلة الرابعة:

وهى تمتد من اثنتى عشرة إلى خمس عشرة سنة زواج.. يسود فيها نوع كبير من الأُلْفَة والهدوء وتحكيم العقل بعد اتخاذ أى قرار، وذلك حفاظًا على هدوء واستقرار بنيان الأُسرة وتماسكه.

وهى – أيضًا – مرحلة ينشغل فيها كل من الزوجين فى أُمور بناء مستقبله ومستقبل الأسرة، فلا يهتم أحدهما بالتدخل فى كل كبيرة وصغيرة فى خصوصيات شريكه.

ـ المرحلة الخامسة:

وهى تمتد من خمس عشرة إلى سبع عشرة سنة زواج.. وفى هذه المرحلة قد يلوح فى الأفق ظهور مشكلات من نوع آخر، بسبب وصول الزوجين لمرحلة عمرية تختلف فى خصائصها عن المرحلة الماضية، بالإضافة إلى وصول الأبناء إلى مرحلة المراهقة بما تحمله من تغييرات فى شخصيتهم وملامحهم ومزاجهم.. وعلى الزوجين أن يتفقا على أسلوب ثابت فى توجيه الأبناء، وحفظ الهدوء والاستقرار والتماسك للأسرة كلها.

ـ المرحلة السادسة:

وهى تبدأ من سبع عشرة سنة حتى ثلاث وعشرين سنة زواج.. وتسمى بمرحلة "العودة".. وفى تلك المرحلة يشعر الزوجان برغبة فى العودة للحياة الهادئة

والاستقرار بعد كثرة الانشغال بضغوط العمل، وتربية الأبناء وتنشئتهم حتى يتم زواجهم وانفصالهم عن الأسرة، عندئذٍ يتوجه تفكير الزوجين إلى الرغبة فى العيش معًا فى هدوء بعيدًا عن أى مشكلات أو مسئوليات جديدة تُلْقَى على عاتقهما.

ـ المرحلة السابعة:

وقد سماها الباحثون مرحلة "السلام".. وهى تبدأ بعد ثلاث وعشرين سنة من الزواج.

وفى هذه المرحلة يصير كل من الزوجين محتاجًا أشد الاحتياج إلى شريكه وإلى رفقته معه دائمًا، فيصبح كل منهما مهتمًا بصورة أكبر بصحة وسعادة شريكه وبأموره كلها، ولا سيما بعد زواج الأبناء، وانتهاء جزء كبير من المسئوليات، وتفرغ كل منهما للآخر، فى ظل وجود فراغ كبير من الوقت.

هذا، وقد علق الباحثون بعد الوصول لهذه النتائج بأنه ليس من المفروض أن يمر كل زوجين بهذه المراحل كلها وفى نفس الفترة الزمنية.. ولكن الملاحظ أن وجود المشكلات التى تبدأ صغيرة بعد الزواج بدون حل أو علاج يجعلها تتضخم، مما يهدد استقرار واستمرار الحياة الزوجية.. ولذا يتحتم الأمر علاج كل مشكلة من بدايتها بحبٍ وغفران ومصارحة كاملة حتى تهونَ الصعوبات والمشكلات فى الحياة، ومن ثمّ يفتح الباب للسعادة الزوجية.

* * *

أخطر مراحل الزواج.. السنوات الأربع الأولى!

الحياة الزوجية لها مراحل.. وهذه المراحل تختلف باختلاف الظروف الاجتماعية والاقتصادية، والعوامل المحيطة بالأفراد، وهى العوامل البيئية، فهذه العوامل تختلف تأثيراتها على الأزواج والزوجات، ولكن خبراء علم النفس

والاجتماع اتفقوا على أن هناك سَبْعَ مراحلَ يمر بها غالبية الأزواج والزوجات.. ولكل مرحلة من هذه المراحل ردود أفعالها على الحياة الزوجية كما نرى:

ـ مرحلة الانطلاق:

فى هذه المرحلة تحدث الانطلاقة الجديدة فى حياة الطرفين، وهى مرحلة الأربع سنوات الأولى من عمر الزواج، والتى تتكشف خلالها طباع وسلوك كلا الطرفين حتى يحدث الاندماج فيها أو لا يحدث، على ضوء ما تسفر عنه هذه السنوات من توافق وفهم لطبيعة كل فرد.

وهذه المرحلة تعد من أخطر المراحل، لأنها المرحلة المباشرة لانفصال الزوجين عن الأب والأم وتكوين أُسرة خاصة بهما.. وهنا يظهر مدى ما فعله الآباء وتأثيرهم فى الأبناء، وتظهر أيضا العوامل البيئية التى أحاطت بكل من الطرفين، وتظهر فى تصرفات كل شخص وردود أفعاله تجاه الآخر، ومدى استجابة كل طرف للآخر.. وهل سينتقلان إلى المرحلة الثانية بسهولة ويُسْرٍ أم لا؟

ـ مرحلة الخلاص:

إذا ما تخطى الزوجان المرحلة الأولى بنجاح، ولم تظهر علامات تعثر فى الحياة الزوجية انتقلا إلى المرحلة الثانية.. وغالبًا ما يتراوح سن الزوجين فيها ما بين ٢٥: ٣٠ سنة.

وفى هذه المرحلة يكون قد تحدد بشكل واضح دور كل من الطرفين فى تأسيس أُسرة المستقبل، وعرف كل منهما ما هو مطلوب منه، وكذلك يكون الطرفان قد تغلبا على بعض المشاكل التى تصادف وجودها، وبعد فهم جيد لطبيعة كل منهما للآخر دون خجل.

ويفكر كل طرف – وهو فى مرحلة النضوج هذه – هل هو حقًّا قد نجح فى

اختيار شريك حياته؟.. وهل وجد فيه بعد هذه السنوات المواصفات التى كان يبحث عنها.

ومشكلة هذه المرحلة أنها مرحلة الخلاص.. أى الندم على اختيار شريك الحياة، ومن ثمّ التفكير فى الخلاص منه واختيار شريك حياة آخر.

وقد سُميت هذه المرحلة بـ"مرحلة الخلاص"، حيث يحدث الخلاص لأبسط الأمور التافهة، مثال ذلك عندما يعود الزوج فلا يجد طعامه قد تم إعداده فيطلّق زوجته[1].

ـ مرحلة الامتداد:

عندما ينجح الزوجان فى المرحلة الثانية وينتقلان إلى المرحلة الثالثة، وهى مرحلة "الامتداد" .. أى مرحلة الإنجاب والبدء فى تكوين امتداد مُشَرِّف من الأبناء، حيث تعد هذه المرحلة بالنسبة للطرفين أكبر المراحل فعالية لأن مدة التوتر تكون قد انخفضت.. وتتأكد هذه المرحلة بوصول الطفل الأول للأسرة، الذى يربط بينهما أكثر من المراحل السابقة التى كان فيها الحب والودُّ والإعجاب هى الروابط النفسية الأساسية بينهما فقط.

ـ مرحلة النتيجة:

وتلك هى المرحلة الرابعة، والتى غالبًا ما يتراوح سن الزوجين فيها ما بين ٤٠ : ٤٥ سنة.

وفى هذه المرحلة تظهر إيجابيات وسلبيات كلا الطرفين منعكسة على الأطفال، حيث إن سلوك الأطفال هو انعكاس لما نشأ عليه هؤلاء الأطفال من أنماط

---

(١) يلاحظ أن مثل هذا القرار قد يبدو لنا أنه قد أُتُّخِذَ على سبيل التهور والسرعة، فى حين أنه فى حقيقة الأمر من جراء تراكمات ما ضية.. أى أخذ وقتًا كافيًا، ولكنه كان يتحين الفرصة المناسبة.

سلوكية، ونتيجة اكتساب الخبرات من الأب والأم... ويظهر هذا فى تفوق الأبناء من عدمه، أو نشأتهم الدينية وثقافتهم، ومدى فهمهم وإدراكهم للأمور، أو غير ذلك من سلوكيات غير سوية.

ولذا ففى هذه المرحلة يكون على الآباء والأمهات إدراك مدى خطورة ما يكتسبه الأبناء من عادات وسلوكيات منهم، فعلى سبيل المثال عندما يكتشف الأب أن ابنه الذى يدرس فى المرحلة الثانوية يدخن فينزعج، ولكن لو فكر قليلا فسوف يجد أنه هو نفسه يدخن، وأن ابنه قد قلَّده فى هذا الخطأ.

كذلك عندما ترى الابنة أن أمها تأخذ النقود من جيب أبيها وهو نائم، بعدها تكتشف الأم أن ابنتها سرقت مبلغًا من المال من المنزل، فهذا لأنها قد شاهدتها وهى تفعل نفس الشىء مع أبيها.

من هنا نجد أن سلوكيات الأبناء ما هى إلّا انعكاس حقيقى لسلوكيات الآباء والأمهات.. أى أن نهاية تلك المرحلة تُظهر لنا النتيجة إمَّا بالسلب أو الإيجاب.

ـ مرحلة الحصاد:

بعد أن يخرج الزوجان من المرحلة الرابعة بنجاح يدخلان المرحلة الخامسة، وهى مرحلة الحصاد وجنى الثمار.. فبعد العناء والتعب من الزوجين، وتوفير سبل الحياة للأبناء تكون مرحلة الحصاد الذى ينتظره الآباء من الأبناء، وهذه المرحلة قد تحدث خلالها مواقف مؤلمة قد تنهى "عِشْرَةَ" سنين طويلة، فعلى سبيل المثال عندما يفشل الأبناء فى تحقيق أحلام الآباء يبدأ الحساب واللوم بين الأب والأم وتوجيه كل منهما باللائمة على الغير.

وغالبًا ما تحدث صراعات بين الزوجين فى هذه المرحلة، ولكنها تُقَابَلُ باللامبالاة، لأنهما فى سن لا يسمح لهما بالمشاحنات والمشاجرات الطويلة .

ـ مرحلة العودة:

وهى المرحلة التى يكون فيها الزوجان فى حدود سن الستين وما بعدها بقليل .. وهذه المرحلة تمثل لكل الأزواج والزوجات مرحلة الحزن والأسى على ما فات، والخوف والقلق على ما هو آت.

وفى هذه المرحلة يَرْتَدُّ الزوجان إلى الوراء، فنجد الزوج يعود إلى مرحلة المراهقة خاصة بعد أن يتزوج الأبناء ويصبح البيت موحشًا بدونهم، ولا يجد فى زوجته ما كان يجده قبل ثلاثين عامًا، فينجذب إلى الفتيات، أو إلى الأفلام الرومانسية والأغانى العاطفية، مما يثير قلق الزوجة وغيرتها، بل قد تحدث خلافات ومشاجرات مثل التى كانت تحدث فى فترة شبابها.

ـ مرحلة السكون:

كما أن لكل شىء بداية له نهاية.. ولقد وصلنا إلى المرحلة السابعة فى العلاقة الزوجية، وهى مرحلة السكون، أو مرحلة الافتراق الحتمى.

فى هذه المرحلة لا يستطيع أى من الزوجين المشاجرة أو خلق الصراعات، لأن هذه هى مرحلة الشيخوخة وأمراضها، وكلا الطرفين مشغول ومهموم بصحته ودوائه وفى يوم نهايته.

وهذه المرحلة يغلب عليها الصمت بين الطرفين، حيث قليلاً ما يتحدثان، وإنْ تَحَدَّثَا يتذكران الماضى بكل ما فيه من ذكريات هى السلوى لهما.

ومن هنا تُسمى هذه المرحلة أيضًا بـ"مرحلة الصحبة الصامتة"، ويكون فيها اليوم كالأمس، وغدًا مثل بعد غد.. لا شىء يتغير.. وتقل الحركة فى انتظار الذى لا مفرَّ منه!

* * *

الحياة الزوجية تشبه فصول السنة الأربعة:

وصف أحد المفكرين الحياة الزوجية فقال:

إن الحياة الزوجية تشبه إلى حد كبير فصول السنة الأربعة، فيعيش الزوجان الربيع بجماله وحيويته ونعومته فى فترة الخطبة والسنتين الأُولييْنِ من الزواج.. ثم خلال الثلاث السنوات اللاحقة يعيشان فصل الصيف بانفلات أعصابه وتوتره وإرهاقه، خاصة مع وجود أطفال صغار.

ومع العام السادس يبدأ الزوجان فى تقييم حالة الزواج وتتنامى روح الأنانية، وتبدأ البرودة والرياح العاصفة، كما يحدث فى فصل الشتاء.

وفى العام السابع تكون ذروة المشاعر المتناقضة التى تشبه عواصف الشتاء القارس، حيث يُصاب الزوجان بحالة من التوتر والضبابية قد تدفعهما إلى الانفصال، وتستمر هذه الحالة حتى السنة التاسعة من عمر الزواج. وفيها يحدث الإحساس بالملل والجفاف، والبحث عن ينابيع دافئة وتغيير نمط الحياة.

وبعد العام التاسع غالبًا ما تستمر الزيجات، وقد أثبتت الدراسات التى تمت على حالات الطلاق ارتفاع نسبة الطلاق مع العام السابع من الزواج عن غيره، وانحسار النسبة بعد العام التاسع.

وبصفة عامة فإن الحياة الزوجية يمكن أن يتجدد ربيعها باستمرار إذا ما كان هناك هدف جديد للزوجين ورغبة فى تجاوز المشاكل، وأيضًا حرص كلا الطرفين على سعادة الطرف الآخر، ودائمًا طريق التمرد مفتوحًا طوال سنوات الحياة الزوجية لمن يريد أن يهرب من المسئولية.

كشف الخفايا:

فى بداية العلاقة الزوجية غالبًا ما يتجنب الطرفان الدخول فى أسئلة حول المسائل الحساسة، كما يعمد كل طرف إلى رسم صورة جذابة لنفسه عندما يتقدم إلى

الطرف الآخر، وهو يحرص على أن تعكس هذه الصورة كل المعلومات السارة المبهجة عن مركزه المالى وأخلاقه، وخلفيته العائلية، ودرجة تحصيله العلمى، ومكانته العلمية، وعلاقاته الاجتماعية، وغير ذلك من الصور المرسومة بدقة قد تُطمئن الطرف الآخر، لكنها تعطل - فى الحقيقة - تحقيق الأُلْفَة والترابط الوجدانى.

ففى بعض الأحيان.. يعمد الرجل والمرأة على السواء عند مرحلة التعارف الأولى إلى تجنب المعلومات الشخصية بهدف الحد من تورطهما.. وفى أحيان أخرى يستبعد الأزواج جانبًا واسعًا من مجالات النقاش والتفاهم، وهم بهذا يخدعون أنفسهم إذا ظنوا أنهم قد نجحوا فى إقامة علاقة طيبة واتصال وثيق، مثال ذلك السيدة "سعاد" -وهى متزوجة منذ تسع سنوات- تقول:

عندما كنت زوجة حديثة العهد بالزواج كنت أقضى معظم وقتى مع طفلى الصغير، وأشعر طوال الوقت بالوحدة، وبأننى غير مفهومه، وكان أكثر ما يسيئنى هو إحساسى أن زوجى لا يشغل باله بأحاسيسى وبوحدتى، ويتصور أنه ليس فى الإمكان أفضل مما كان.. كنت أحاول أن أطمئن نفسى وأريحها قائلة: "هذا هو الزواج على أى حال وأين هو الإنسان الذى يشعر بالسعادة؟" كنت أفعل هذا حماية لبيتى وأسرتى، وحتى لا أُتَّهَمَ بنكران الجميل، ولم أَجِدْ فى نفسى الشجاعة يومًا لكى أطرح مشكلة وحدتى على شريك حياتى، ولعل مرجع ذلك إلى أننى نشأت على عقيدة مفادها أنه كلما قل الكلام عن شىء سهل إبعاده عن حياتنا.. ولما كنت أبذل كل جهد ممكن لإخفاء تعاستى ظل زوجى سنوات طويلة يظن أننى أشعر بنفس السعادة التى يشعر بها.. وكان هو الذى شعر أولاً بأن حياتنا يمكن أن تحمل لنا ما هو أكثر، فبدأ يسألنى عن شعورى الحقيقى والعميق، وكان هذا بداية لانفتاحنا الكامل على بعضنا، وبداية للثقة المتبادلة بيننا.. وبالطبع كانت عملية إخراج خفايا

نفسى إلى الضوء عملية مؤلمة لكننا وجدنا فى آخر الأمر المفتاح السليم للثقة الكاملة، والارتباط العميق المتبادل، وهكذا بدأت السعادة تغمر حياتى[1].

* * *

مرحلة منتصف العمر...هل هى نهاية المطاف[2]؟:

أَحَسَّتْ ـ وإحساس المرأة لا يخطئ ـ بأن شيئًا غير عادى قد أصاب علاقتها بزوجها.. إنه لم يعد نفس الرجل الذى عَرَفَتْهُ وقضت معه أجمل وأحلى سنوات عمرها.. لم تعد ترى فى عينيه تلك النظرات التى كانت تجد فيها أكثر من معنى لهذه المشاعر التى تعتمل فى صدره نحوها.. حتى حديثه أصبح باردًا جافًّا، لا حياة فيه ولا روح.. كل شىء فى هذا الرجل الذى أحبته وتزوجته، ووقفت بجانبه تعمل وتكافح سنوات طويلة من أجل حياة أفضل، ومن أجل مستقبل أكثر رفاهية وإشراقًا لها ولأسرتها الصغيرة التى مضت تكبر مع الأعوام.. نعم .. كل شىء فيه قد تغير!

ماذا حدث؟!.. هل هذه هى نهاية المطاف؟!.. أهكذا تتحول العلاقة بين الزوجين بعد مرور خمسة وعشرين عامًا من الزواج؟!.. وهل هذه هى الحياة التى تنتظرهما فى هذه السن التى بلغا فيها منتصف العمر بعد أن وَلَّى الشباب؟!

ولكن هل وَلَّى الشباب حقيقة!

إنها فى الخامسة والأربعين، ويكبرها زوجها بعشرة أعوام، وهى تريد أن تتخلص من هذا الشعور بالملل الذى بدأ يسيطر على حياتها.. تريد أن تعود إلى زوجها، وتريد من زوجها أن يعود إليها، لأنها تحب الحياة، وتريد أن تعيش.

---

(١) دراسة بعنوان: "اكتشاف مزايا الطرف الآخر سبيل إلى السعادة الزوجية"، للباحث راجى عنايت منشورة بمجلة العربى الكويتية – عدد أبريل ١٩٨٧ (بتصرف).

(٢) منتصف العمر عبارة عن مرحلة التمسك بالصبا وعدم التسليم بالواقع.. أى التقدم بالسن، ففى هذه المرحلة يتملكنا شعور إنسانى بأننا ذاهبون إلى النصف الآخر من عمرنا.. أى إلى سن الشيخوخة، وهنا تبدأ عملية العودة بالذاكرة إلى الوراء.. إلى الماضى.

ولكن كيف؟!.. ترى ما هذا الذى حدث بينهما؟!..

وكيف يمكن أن تعود الحياة إلى هذا البيت الذى بدأ يضيق بهما؟!

....

لم تكن تتحدث مع نفسها عندما دارت كل هذه الخواطر والتساؤلات فى رأسها، فقد كانت تجلس فى عيادة الطبيب النفسانى الذى لجأت إليه أخيرًا بعد أن استبدت بها الحيرة، وعجزت عن أن تجد تفسيرًا لهذه الظاهرة التى أقلقتها، وملأت رأسها بخواطر شتى راحت تتنازعها وتقض مضجعها وتطيّر النوم من عينيها، فلا شىء يثير قلب المرأة أكثر من شعورها بأن المستقبل لم يعد مستقرًّا آمنًا كما كانت تأمل وتشتهى.

وتكلم الطبيب فقال:

إنها تجربة مؤلمة – يا سيدتى – لاشك فى ذلك ولكنها ليست غريبة أو غير مألوفة، فالذى ترمين به مع زوجك قد حدث لمئاتٍ، بل لآلافِ الزوجات مع أزواجهن.. وفى يدك أنتِ وحدك، وفى يد زوجكِ الحلُّ لهذه المشكلة التى تعانيان منها.

ابحثى – يا سيدتى – عن ذكريات تلك الأعوام الطويلة التى وقفتما فيها معًا جنبًا إلى جنب.. ابحثى عن الحب بين جدران بيتك.. عُودِى إلى ذكرياتك مع زوجك فى سنوات حياتكما الأولى.. اجمعى قصص كفاحكما معًا وضعيها أمامه، وسوف تجدان فى هذا كله الرباط الذى جمع بينكما على مدى هذه السنين، وثقى أنه مازال رباطًا قويًّا.

وقاطعته الزوجة قائلة فى انفعال شديد:

هل تعرف – يا دكتور – كيف يفكر زوجى الآن؟

لقد جاءَ إليَّ يومًا يقول: لقد كافحتُ طويلاً من أجل أن أصل إلى ما وصلتُ إليه، لقد أصبتُ النجاح الذى كنت أسعى إليه، وجمعتُ من المال ما يكفينا ويكفى أبناءنا من بعدنا، فماذا تريدين بعد ذلك؟ .. ألا يكفيكِ رغد المعيشة وتلك الرفاهية التى تنعمين بها؟

ثم التقطت أنفاسها لتستطرد فى حديثها:

لقد أصبحتْ حياتنا رتيبةً مُمِلَّةً، لا شىء يثيرها أو يحركها من جمودها.. لقد أصبحتْ حياتنا مياهًا راكدة يا دكتور؟!

بماذا تفسر هذا الشعور؟.. إننا لم نبلغ بعد سن الشيخوخة، وزوجى يتمتع بصحة طيبة.. صحيح أنه لم يعد الشاب الذى تزوجته منذ خمسة وعشرين عامًا، ولكنه رجل قوى لا يشكو عِلَّة...

قُلْ لى بالله عليك: كيف نتخلص من هذا الشعور؟ .. وماذا نصنع؟

وعاوَدَ الطبيبُ الكلامَ فعقَّبَ قائلاً:

لقد جعل زوجك من النجاح هدفًا – يا سيدتى – وهو هدف يسعى إليه كل رجل، وقد بلغه، ولكن هذا لا يعنى أن رحلته فى الحياة قد انتهت.

لقد جعل زوجك من جمع المال هدفًا.. وهنا يختلف الرجال، فالبعض يقتنى المال حُبًّا فى المال ذاته، وهو فى سبيل هذا يحرم نفسه ويحرم أُسرته من كل ملذَّات الحياة، وهذا أسوأ ما يمكن أن يحدث لرجل.

إننا نجد بعض الرجال يقتصد ليُؤَمِّنَ مستقبله ومستقبل أُسرته.. وهو هدف كل رجل عاقل، وقد حققه زوجك الآن، فمن حقكما أن تعيشا وتنعما بالحياة بعد أن أديتما رسالتكما.

ومضى الطبيب يقول:

لا تندهشى – يا سيدتى – لأنكِ وجدتِ السعادة مع زوجك فى كفاحكما وفى سعيكما من أجل توفير حياة أفضل فى بداية حياتكما الزوجية.. فهذه هى الحياة.. كفاح وعمل .. وسهر وقلق، حتى إذا ما بدا الإنسان يحقق شيئًا مما سعى إليه وكافح من أجله، أحس بالسعادة تغمره، ورأى الدنيا من حوله تضحك له.

إننا لكى نسعد، لابد أن نشعر بأننا قد شقينا وتعبنا، فالسعادة لاتجىء، ولا يحس بها المرء إلا من بعد جهد وعمل.

يبدو أن زوجك – يا سيدتى – قد تصور أن قطار الحياة قد توقف به عند تحقيق ما يصبو إليه من رغد مادى فى المعيشة، وغفل عن "الرغد الروحى" الذى هو أساس السعادة الحقيقية.

ابحثى لزوجك عن قطار جديد ينطلق بكما فى طريق جديد طويل لا يرى له نهاية.. لن يكون هدفكما هذه المرة جمع المال وتأمين المستقبل، وإنما سيكون الهدف الأساسى هو الإحساس بطعم الحياة، والشعور بهذا المذاق الحلو الذى يشعر به كل إنسان.

ماذا لو فكرتما فى مشروع خيرى يستفيد منه المحتاجين والفقراء وتشعران من خلاله أنكما تفيدان الآخرين؟

إننى لا أستطيع أن أحدد لكما نوعية هذا المشروع أو أبعاده.. إن الأمر يحتاج لمدارسته مع أهل الخبرة فى هذا المجال، فسعادة الآخرين تنعكس بالضرورة على صانعيها.

ثم صمت الطبيب برهة ليستكمل بعدها حديثه قائلاً:

وهناك نصيحة أخرى أُقدمها إليكِ – يا سيدتى – بعد هذا، وهى أن تعنى بنفسك.. وتعنى بمظهرك، فالمرأة تستطيع أن تبدو جميلة جذابة مهما تقدم بها العمر. حقيقة أن الرجل والمرأة – على السواء – قد يتعرضان لحالة نفسية سيئة وهما يقتربان

من سن اليأس والشيخوخة.. ولكن يجب ألّا يتركا لهذه العوامل فرصة للتأثير على علاقتهما كزوجين.

إن الخروج والانطلاق بترتيب رحلاتٍ، والسفر إلى أماكن لم يسبق لكما زيارتها، إن ذلك وسيلةٌ للتخلص من الشعور بالملل الذى قد يعترى الحياة الزوجية.

ابحثى دائمًا – يا سيدتى – عن هوايات زوجكِ، وحاولى أن تشجعيه على ممارستها ومشاركته فيها.. ولا تَنْسَىْ أن تشركيه أنتِ فى هواياتكِ أيضًا.. المهم أن تملئى حياته وأوقات فراغه حتى لا يشعر بأن الحياة قد فَقَدَتْ معناها وحلاوتها.

أجل.. لقد قالوا يومًا عن الزواج إنه يبدأ بقُبلة يتبادلها الشاب الوسيم مع فتاته التى رأى فيها ملكة جمال.. ثم لا يلبث هذا الزواج أن ينتهى بالشاب الوسيم وقد تحول إلى رجل بدين يجلس أمام طرف المائدة، فى حين تجلس أمامه على الطرف الآخر زوجته التى أصبحت لا تثير اهتمامه.

ولكن نسينا أن تلك النظرة هى نظرة الإنسان إلى الجسد الذى يذبل مع مرور الأيام والسنين فى حين أنَّ النظرة إلى الروح أبقى وأخلد، فالمرأة الجميلة تبقى جميلة، والشاب الوسيم يبقى وسيمًا، ولكن كُلٌّ بروحه طالما بقيت تلك العاطفة التى ربطت بينهما، وطالما عاش الحب الذى ملأ قلبيهما على مر السنين، وذلك يذكرنى بهذه الصورة التى انطبعت فى ذهنى فلم أَنْسَهَا قَطُّ ما حييت .. إنها صورة ذلك المُحِبِّ الذى بلغ التسعين من عمره...

لقد رأيتُه يومًا يقف فى المطار، وقد استبد به الغضب الشديد لأن موعد قيام الطائرة التى ستقله قد تأخر ساعة كاملة.

فَرُحْتُ أسأله: لِمَ كل هذا القلق؟

قال فى ضيق: إن زوجتى تنتظرنى، ولا أريدها أن تتعرض للبرد فى هذا الجو

القارس! وعندما حطت بنا الطائرة فى المطار، ونزلنا حيث يقف المستقبلون.. رأيت سيدة عجوزًا قد جاوزت الثمانين من عمرها، تندفع وسط الزحام وتحاول أن تشق طريقها، ثم ما لبثت أن أَلْقَتُ بنفسها بين ذراعى زوجها الذى كان يسير بجانبى، وذهبا فى عناق طويل، كما تفعل بنت العشرين عندما تلتقى بزوجها الشاب.

ثم صمت الطبيب لينظر إلى الزوجة التى استغرقت فى الإنصات بعجب، وسألها: ما رأيُكِ فى تلك الصورة الرائعة لهذين الزوجين اللَّذيْنِ مازالا ينعمان بالحب؟!.. فأطرقت الزوجة برأسها ولم تعقب[1]!

هذا، ويُجمع أساتذة وأطباء علم النفس أن أزمة منتصف العمر ليست مرضًا نفسيًّا تحتاج للعلاج بقدر ما تحتاج لمحاولة تحسين الظروف المحيطة بالأسرة.

ولاشك أن الزوجة يقع على عاتقها دور أساسى، حيث على كل زوجة أن يكون لديها "حاجز أمواج" قوى تتكسر عليه أية أزمة يمر بها زوجها، لكن بالنسبة لأزمة منتصف العمر – للأسف – نرى الزوجة فى بعض الأحيان تهمل نفسها ومظهرها العام، ربما بسبب كثرة الالتزامات، أو أنها تشعر بالاستقرار بعد أن كونت أُسرة، ولديها زوج ينفق عليها ويتولى أعباءَهَا.. وبالتالى فهى تهمل الحفاظ على جاذبيتها، وطالما أنها بدأت مرحلة الإهمال الذاتى فسوف ينسحب الإهمال بعد ذلك على كل شىء.

ومن المعروف أن إهمال النفس شىء خطير قد يصل إلى إهمال الزوج ومتطلباته، ومن ثمّ نجده مدفوعًا أن يتجه إلى الخارج بحثًا عن تلبية هذه الاحتياجات عند امرأة أخرى[2]، حتى إذا لم يفعل ذلك وآثر المحافظة على أُسرته، فهو يعيش فى حالة

(١) مجلة العربى – عدد نوفمبر ١٩٧٥.

(٢) ويتم هذا عادة بالمظهر، فيقوم مثلاً بصبغ شعره، والاهتمام بملبسه، وكل مظاهر التأنق التى تعطيه إحساسًا بالصبا، وربما تهور واندفع إلى مطاردات عاطفية .. هى بالفعل مرحلة يحاول الإنسان أن يعود فيها مراهقًا من جديد، وقد يتطور الأمر إلى البحث عن زوجة ثانية أصغر من زوجته الأولى كى يعيش معها فترة الارتداد إلى مرحلة الصبا هذه، وكى يثبت لنفسه أنه لم يدخل إلى عالم الكهولة بعد.

من الملل وعدم الرضا المستمر الذى قد يؤدى إلى تدمير نفسيته، لأنه سيظل يتمنى مصيرًا أفضل مما هو عليه.

ولذا يجب على الزوجة أن تحافظ على الاهتمام بنفسها وبزوجها وبيتها.. ولا يقصد بالاهتمام بنفسها الزينة والبهرجة الزائدة عن الحد، وإنما يكفى الاحتفاظ بالنضارة النفسية، لأنها عامل مؤثر جدًّا، فالرجل يُقبل على زوجته من هذه الناحية، لأن الإهمال يولِّدُ الملل.

كما أن على الزوجة أن تهتم بفكرها ورجاحة عقلها، فلا تسلم نفسها لدائرة المتاعب اليومية، لأن هذه الدوامة تجعلها تتصرف بدون عقل.

وهذا يمثل انعدامًا فى الوزن لدى المرأة إلى أن تجرفها تلك الدوامة، حتى تفاجأ بكارثة فى حياتها، مثل ارتباط زوجها بزوجة أُخرى.

وهنا كانت النصيحة التى يوجهها علماء النفس:

كونى صديقة لزوجك حتى يجد عندك التصرفات السليمة، والفكرة الحلوة، والحكمة التلقائية التى يأنس لها.. وكل ذلك يحتاج لعقل واعٍ، وفكر صائب رشيد، والتمسك بالقيم التى يرتضيها منا ديننا الحنيف وأخلاقياته وقيمه ومبادئه.

دور المرأة فى مرحلة شيخوخة الزوج:

إن الرجل – ولا سيما الرجل القوى الشخصية – يجتاز فى شيخوخته مرحلة حافلة باضطرابات نفسية لا قِبَلَ له بدفعها.. فهو أولاً يشعر بأن سَفِينَة العمر تجرى، وأن عوامل الضعف تتألب عليه، لذلك تدفعه غريزة "حب البقاء" إلى أن يدفع عنه نهاية العمر، ظنًّا منه – بدون أن يفطن – أن هذا بوسعه، ولذا يَعْنُفُ فى تمرده على عوامل الضعف ليوهم نفسه – على الأقل – بأنه لا يزال قويًّا .. ويغفل أن للعوامل الطبيعية التى تتحكم فى جسم الإنسان سلطانًا فوق كل إرادة.. وأن ما يبذله من

جهد ليهزم الضعف إنها يزيد من إرهاق ذهنه، ويحمل أعضاء جسمه وأجهزته فوق ما تطيق.

من هنا كانت رعاية المرأة من أهم المستلزمات للرجل فى شيخوخته .. وهو ـ فى هذه السن ـ أشد احتياجًا للمرأة التى شاركته الشطر الأكبر من حياته منه إلى أية امرأة أخرى، إذا إنها تكون قد درستْ شخصيته، وعرفت طباعه وعاداته.. وبذلك تكون أقدر الناس على أن تَسُوسَهُ وتُروِّض العناد الذى يتملكه.

....

والمرأة الحاذقة هى التى تعرف كيف تروض زوجها، وتوجهه إلى أن يراعى القواعد الصحية التى يتطلبها عمره.. فهو يحتاج فى هذه السن إلى غذاء متوازن التكوين.. فلا إسراف فى الدهون والدسم، لأن معدته وجهازه الهضمى لا يعودان فى مثل نشاطهما، أو طاقتهما السابقة، ولأن المواد الدهنية تساعد على مضاعفة تعرضه لتصلب الشرايين، كما أن المواد النشوية تساعد على السمنة، وهو بحاجة إلى تجنب ازدياد وزنه حتى يستطيع المضى فى نشاطه بدون جهد كبير، وحتى لا يغريه ثقل وزنه بالتكاسل والإقلال من الحركة.. وهو فى شيخوخته يحتاج إلى ساعات نوم كافية.. فإن النوم يعطى الجسم فرصة لتجديد الخلايا المستهلكة، كما يحتاج إلى فترات من الراحة والاسترخاء، فإن هذا يجنب القلب الإجهاد المتواصل لمدد طويلة.. كذلك تعد المواظبة على رياضة المشى – لاسيما فى الهواء الطلق – عظيمة النفع له، شريطة ألّا يسرف فى الحركة حتى لا يُصَاب بالإرهاق والتعب.

ومن أهم الأمور هنا مساعدة الزوجة لزوجها فى شيخوخته على الإقلال من المكيفات مثل تناول الشاى، والقهوة، والتدخين.

ولكن الأهم من هذا كله، أن تستطيع الزوجة أن تَرّوض زوجها على هذه الأمور بدون أن تثير عناده وتمرده، وبدون أن تُسبب له انفعالات قد تكون أبلغ ضررًا.

....

غَـيِّرى عاداته، ولكن بدون أن يشعر:

خير مثال للزوجة التى نجحت فى ترويض زوجها فى شيخوخته السيدة "كليمنتن" زوجة الزعيم البريطانى "ونستون تشرشل" التى شاركته حياته ٥٤ عامًا.. لقد كانت تعلم عن زوجها صلابة الرأى ورفضه لأية تعليمات تُفرض عليه، إلا أنها كانت تستطيع أن تصل إلى ما تبتغيه بدون أن تصطدم به.

ومن الأمثلة التى تضربها زوجة تشرشل لزوجات المسنين.. أن زوجها قد أصر - ذات يوم - على حضور حفل العشاء السنوى لمنتدى كان قد أسسه فى حين نصحه الأطباء بعدم الخروج من منزله، ولكن زوجته قالت لهم:"لا تخافوا عليه.. إنما الخوف يكون من محاولتكم حَمْلَهُ على تغيير عاداته.. وأن الشىء الوحيد الذى أتمسك به هو أن يأوى لفراشه فى منتصف الليل تمامًا".

ودعت "مسز تشرشل" رئيس طهاة المنتدى، وبحثت معه الأطعمة والمشروبات التى يجوز لزوجها أن يتناولها بصفة استثنائية بدون أن يتعرض لأية متاعب...

وهكذا أتاحت لزوجها - برغم سِنِّه ومرضه - أن يمارس عادة صارت من التقاليد التى يحرص عليها، ويجد فيها متعة وبهجة.. حتى إذا كانت الساعة الحادية عشر والنصف أرسلت خلسة تذكرة مقتضبة تقترح فيها شرب نخب الملكة إلى "مستر مكميلان" وأحد أعضاء المنتدى .. وبالفعل ما هى إلا بضع دقائق حتى نهض "مستر مكميلان" واقترح أن يشربوا نخب الملكة.. وكانت إشارة إلى انتهاء الحفل..........

اللباقة هى السلاح الأوحد:

وهكذا يمكننا أن ندرك مدى لباقة زوجة "تشرشل" فى أن تحمل زوجها على مراعاة ما يناسب صحته فى شيخوخته بدون أن تُشعره بأن ثمة قيودًا مفروضة عليه.

ولقد كانت أكثر لباقة فى رعايته عقب حادث الانزلاق الذى أدى إلى إصابة

إحدى فقراته.. فقد حرصت على ألّا يشعر بما ألمّ به من عجز عن التنقل فى البيت، إذْ بدلت كل أخشاب وتصميمات أرض الحجرات لتجعلها مستوية منبسطة سهلة، فلا يتكبد فى حركته عليه عناء.. وتحت شعار تجديد البيت أدخلت مصعدًا أنيقًا مريحًا ليتجنب زوجها صعود الدرجات.

ولما كانت تعرف شغفه بالماء، حتى إنه يقضى فى حوض الحمام فترتين طويلتين فى النهار، فقد أبدلت الحوض القديم بآخر لا يحتاج "تشرشل" إلى رفع قدميه عاليًا ليدخله.. كما ثبتت فى جنبات الحمام مقابض نحاسية أنيقة زعمت أنها من قبيل الزينة فى حين أنها تقصد فى الحقيقة أن يستعين بها فى نهوضه وجلوسه.

وبعد.. أرأيت يا سيدتى أن الزوجة المخلصة لذاتها ولرسالتها كامرأة فى الحياة لا تخلد إلى الراحة فى كبرها، وإنما تجد من الواجبات ما يدفع عنها سأم البطالة، والشعور بأنها لم تعد ذات نفع[1].

سن اليأس عند الرجل:

يقول العلماء: إن أبرز أعراض سن اليأس عند الرجل هى أعراض نفسية، من نوع العزلة والاكتئاب والحساسية الزائدة.

وهذه أعراض ظاهرية، لكن الأعراض الخفية أو العميقة هى شعور الرجل بانخفاض كفاءته الجنسية، على رغم توفر الرغبة فى العطاء العاطفى.

وهنا تحدث الفجوة بين الرغبة والإمكانية، وقد تؤدى هذه الفجوة إلى نوع من الإحباط الذى يصعب تداركه إنْ لم تكن هناك متابعة، فكل هذه الأعراض لا تشكل خطرًا على الرجل أو تفضى به إلى العجز الجنسى إلا إذا واجه هذه الأعراض بطريقة انفعالية وغير عقلانية أو أهمل فى علاجها علاجًا يجمع بين التغذية المتكاملة،

---

(١) من بحث منشور بعنوان: دور المرأة فى شيخوختها لا يقل عن دورها فى شبابها ـ مجلة العربى ـ عدد فبراير ١٩٦٤ – بتصرف.

والرياضة المناسبة، والأنشطة الاجتماعية المتنوعة، وهذا كله – بالطبع – إنما يكون بعد العرض على الطبيب المختص وبالمتابعة معه.

دور الزوجة:

بداية، يجب أن تكون الزوجة على درجة من الوعى والإدراك بطبيعة هذه الأعراض حتى تتفهم الموقف تمامًا، فتكون أحد العوامل المساعدة على الصحة والعافية، وليست أحد العوامل المساعدة على زيادة المرض وتفاقم الحالة...

معنى ذلك أن الزوجة لها دور كبير فى العناية بزوجها إذا دخل مرحلة "سن اليأس"، حيث تستطيع إطالة شباب زوجها فى وقت مبكر من خلال اختيار نوعية الطعام المناسب للحفاظ على حيويته.. وانتهاءً بتوفير المناخ الأُسَرى الملائم، ووصولاً إلى علاقة عاطفية راقية لا تُظللها الغيوم والمتاعب، وإنما تحتمى بالوُدِّ واللطف والحنان.. فإذا وصل الزوج إلى مرحلة سن اليأس فعلى الزوجة أن تدرك ذلك.. ففى الأغلب تكون الزوجة قد مرت أو تمر بنفس المرحلة، مع وجود فوارق فى الأعراض البيولوجية..

وهنا من الضرورى أن يمد كل طرف يده للطرف الآخر لكى يعاونه على اجتياز هذه المرحلة بأقل قدر ممكن من المتاعب.

أسباب وراء مرحلة سن اليأس عند الرجال:

ويعزو الأطباء المختصون مرحلة سن اليأس عند الرجال إلى أسباب عضوية يمكن التحكم فيها وعلاجها.

وأول هذه الأسباب هى القصور فى معدل تدفق الدم إلى العضو التناسلى، وذلك بسبب حدوث بعض المشاكل فى الدورة الدموية فى الجسم.

أما الأسباب الرئيسية لحدوث هذا القصور هى: مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم الشريانى، وارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم، فضلاً عن الأدوية التى تُوصف

للمرضى بارتفاع ضغط الدم، إذْ تؤدى – عادة – إلى هبوط معدل تدفق الدم فى الجسم كله، بما فى ذلك الأعضاء المرتبطة بالنشاط الجنسى.

ومن أخطر الأسباب الواردة فى هذا الصدد "شُرب الخمر"، حيث ثبت أن شربها قد يؤدى إلى القضاء على الكفاءة الجنسية قضاءً حقيقيًا وليس مجازيًا، ولكن على المدى الطويل من شربها.. هذا على الرغم مما يعتقده البعض – وهمًا – من وجود علاقة بين الخمور والنشاط الجنسى.. فقد ثبت طبيًا أن الخمور والكحوليات بصفة عامة تؤدى إلى وفاة أعصاب الإحساس فى العضو التناسلى للرجل، وتقضى على خلاياها.

ومن المعروف علميًا أنه إذا ماتت الخلية العصبية يستحيل إعادة الحياة إليها مرة أخرى.

كذلك ثبت أن التدخين يدمر الشعيرات الدقيقة فى الأوعية الدموية داخل العضو التناسلى، وبالتالى لا تصل إليه الكمية اللازمة من الدم، والكفيلة بملئه وتمكينه من الانتصاب السَّوِىِّ[1].

هل كل الرجال معرضون إلى مرحلة سن اليأس؟:

يقول العلماء: يلاحظ على الرجل – بصفة عامة – أنه كلما تقدم فى العمر تناقص معدل إفراز هرمون الذكورة فى جسمه "التستوستيرون"، وهو الهرمون الذى يساعد على تنمية العضلات والعظام فى مرحلة المراهقة.. كما يساعد على الإحساس بالسعادة والسرور والانتعاش بصفة عامة.. ويساعد على تحقيق النشوة أثناء ممارسة العلاقة الزوجية.

وجدير بالإشارة أن هناك هرمونات للذكورة متوفرة فى الصيدليات تؤخذ على

---

(١) انظر كتابنا: المدخن مازال طفلا.

شكل أقراص أو حُقن، ويمكنها تعويض النقص فى الهرمونات والتغلب على أعراض سن اليأس.

ومن المعروف علميًّا أن التناقص فى معدل إفراز "التستوستيرون" يؤدى إلى زيادة نوع من البروتينات اسمه "جلوبيولين" Globulin ، الذى يتحد مع هرمون "التستوستيرون" فيحول بين الجسم وبين الانتفاع بهذا الهرمون، وفى هذا المجال يلجأ بعض الأطباء إلى إعطاء المريض جرعات من هذا الهرمون لتعويض النقص فيه.

ومع أن هذا الأسلوب ينجح فى كثير من الأحيان، إلا أن البعض الآخر من الأطباء يتحفظ عليه، لأنه يؤدى إلى ضمور الخصيتين نتيجة عدم تشغيلهما فى إنتاج هذا الهرمون، كما أن هناك احتمال التعجيل بالإصابة بالتضخم السرطانى للبروستاتا.

الفتور فى العلاقة الزوجية لا يعنى الإهمال:

تشكو بعض الزوجات من أن أزواجهن أصبحوا أقل اهتمامًا بأمورهن واحتياجاتهن، والتى لا تقتصر فقط على الجانب المادى، وإنما يأتى التركيز فى المقام الأول على الجانب النفسى.

وتعبر إحدى السيدات عن إهمال زوجها وهجره لجوانب اهتماماتها فتقول:

"لقد سئمتُ من هذا الحال، وضقتُ ذرعًا بهذا الوضع، لدرجة أعتقد فيها أحيانًا أن تحمُّلى للانفصال سيكون أكثر من تحمُّلى لاستمرارية هذه العلاقة الزوجية الفاترة بيننا".

وهذه سيدة أخرى تعبر عن وجهة نظرها فى هذا الصدد قائلة:

"اعترافُه بالحب لى، وباقات الورود التى كان يهدينى إيَّاها، وكذلك الهدايا الجميلة والمفاجآت أصبحت جميعها نادرة الحدوث".

وتؤكد سيدة أخرى جانب التناقض فى طبيعة تعامل زوجها معها فتقول:

"فى البداية كان يُكَرِّسُ لى وقت فراغه، أما اليوم فإننى أصبحتُ حائرةً مما أصابه، إذْ لم يعد يخصص لى إلا الجزء اليسير من وقته".

هذه الشكاوى المختلفة وأشكال التذمر من زوجات قد وقعن ضحايا إهمال أزواجهن إنما تعبر بمعناها الضمنى عن أن الحياة الزوجية لا يمكن أن يُكتب لها التواصل والاستمرارية، وأن الرابطة الزوجية أقرب إلى الانفصال.

ويوضح الخبير النفسى "فرانسوا ليلورد" فى تحليله لفئة النساء اللواتى يشعرن بإهمال الأزواج: أن عدم التوازن فى الاحتياجات العاطفية بين الرجل والمرأة يخلق أجواء الاضطرابِ والتوتر فى العلاقة الزوجية، كما أن مشاعر الحساسية المفرطة فى تحليل ردود فعل كُلٍّ من طرفى العلاقة قد تؤدى فى حالات كثيرة إلى إفساد استقرار الحياة الزوجية.

وهنا ينوه الخبير النفسى "ليلورد" بضرورة أن يبذل الزوجان جهودهما ليتحملا الانتقادات المتبادلة، والتى وإن بدت مؤلمة فى بعض الأحيان، فإنها تساعد على التئام الجروح البسيطة فى طبيعة التعامل بينهما، وبالتالى إعطاء دفعٍ قوى للاستمرار فى الحياة الزوجية.

وفى واقع الأمر، إن مسألة شعور الزوجة بإهمال زوجها ليس على الدوام شعورًا صادقًا، فقد يكمن هذا الشعور من اختلاف طباع الشخصية بينهما، أو أن المرأة تفتقر إلى جرعات الحنان والثقة بالنفس.

فقد تبين أن لأساليب التربية والتنشئة فى مرحلة الطفولة دورًا مهمًّا وحيويًّا فى منح المرأة قُدرة على تحمل مواقف إهمال زوجها فيما بعد، فالمرأة التى عاشت طفولة

محرومة من حنان وعطف الوالدين، وعدم الاكتراث بمواهبها وطموحاتها، وتشعر بعد الزواج بأن أدنى انشغال عنها يعنى الإهمال والهجر، وتخلِّى زوجها عن عواطفه نحوها، بدون أن تتوصل إلى حقيقة واقعية مفادها أن عدم تكريس الوقت الكافى قد لا يرتبط بأحوال زوجته وفتور حبه لها، بل ببعض المتاعب الخاصة بظروف عمله، أو التفكير فى كيفية تنفيذ مشاريعه المستقبلية.

وهناك فئة أخرى من الزوجات لا تعدو شكواهن بإهمال أزواجهن عن كونه أسلوبًا لجذب اهتمام الآخرين بهن، وتأكيدًا لأنوثتهن، واستعادةً لثقتهن بجمالهن.

ولذا فإن إمكانية تجنب المرأة لمثل هذا الشعور بإهمال زوجها قد يكون واقعًا ملموسًا، إذا ما أبدتْ قناعتها التامة بأن مفهوم الحب المثالى المستمر بوتيرة واحدة بدون فتور وتذبذب غير موجود.

أَجَل – إن واقع الحياة وتعقيداتها تجعل من حرارة الحب بين الزوجين فاترة من وقت لآخر، فضلاً عن أن العلاقة العاطفية بين الزوجين يشوبها الفتور مع مرور الزمن.

وجدير بالإشارة أن بعض الباحثين يرون أن النفور الذى قد يحدث بين الزوجين قد يتعلق بأسباب وعوامل بيوكيماوية، تمامًا كما هو الحال للنظام العصبى فى الجسم الذى يتأقلم مع أية مادة مخدرة تدخله .

دموع زوجات تشكو الجفاء العاطفى:

تريد المرأة أن تشكو همها لزوجها، فتقول له ما يتعبها من سلوكياته نحوها.. تجلس معه جلسة مصارحة تفرغ فيها ما تختزنه من آلام عبر أيام وزمن طويل، لكنها فى اللحظة الحاسمة لا تجرؤ.. لأنها تخشى ردود فعله وغضبه، وأن تكون هذه المصارحة سببًا فى جفاء آخر قد يهدم حياتها الزوجية، ويشرد أبناءهما.

هنا.. قد تلجأ إلى الورق تُفرغ عليه من دموعها.. تشكو بالحروف وتنتظر ردًا قد لا يأتى إذا ضَلَّتْ هذه الحروف طريقها إليه، وكثيرًا ما يحدث ذلك.. إنها رسائل كتبتها زوجات، لكنها رسائل عامة، لأن ما تحتويه قضايا تَهُمُّ كل زوجين....

من تلك الرسائل رسالة من زوجة تطلب من زوجها أن يُشركها فى أسراره وأُمور حياته ومشاكله، وَأَلّا يعتبر ذلك تدخلاً منها فى شئونه الخاصة، فتخاطبه قائلة:

"لماذا تعتبر - يا زوجى - أن سؤالى عن أحوالك وتصرفاتك تحكمًا ووصايةً وسيطرة، وأنا أعتبر ذلك اهتمامًا بِكَ وخوفًا عليكَ وحُبًّا لك وطريقة للتفاهم والود... زوجى العزيز.. أتمنى أن تتحقق أُمنيتى الوحيدة بأن تُخبرنى عند خروجك من البيت عن خَطِّ سيرك، لأننى أخاف من المفاجأة السيئة، فعلى الأقل إذا احتجنا إليك استطعنا الاتصال بك، كما حدث يوم نُقِلَتْ ابنتُنا للمستشفى فى حالة خطرة بدون أن نعلم أين أنت".

وتضيف: "لقد تشاجرنا كثيرًا من أجل ذلك.. والآن أهملتُكَ كما تريد، ولم أعد أهتم بدخولك وخروجك فاشتكيتَ من إهمالى لكَ فكيف أرضيك؟!".

....

وزوجة ثانية ترسل رسالة عاجلة إلى زوجها قائلة:

"إنك تترصَّدُ لى كل خطأ وتحاسبنى عليه، وعلى كل صغيرة وكبيرة، فإذا رأيتُ منكَ شيئًا وأردتُ أن أنصحكَ فالويل والثبور والشجار، لأنكَ لا تحب النقد من أحد، حتى ولو كانت زوجتك.

ماذا لو تعترف بأنك مُخْطِئٌ؟.... أَلأَنَّكَ تشعر أن النقد يحطمك ويهز شخصيتك؟... إذن فلماذا لا تراعى ذلك عندما تنتقدنى بكلمات لاذعة وجارحة؟!".

....

وزوجة ثالثة تعتب على زوجها معاملته الجافة لأهلها، فتخاطبه قائلة:

"يا زوجى العزيز.. أرجو ألاَّ تنسى أن أهل زوجتك قد صاروا أقرباءَكَ بالمصاهرة.. لا أُريد إلا أَنْ تعاملهم كمعاملتى لأهلك، من الحفاوة والتكريم، لأن اهتمامكَ بأهلى اهتمامك بى، فلا تختلق موعدًا لتهرب منهم، أو لتتخلص من الذهاب إليهم كل عدة أشهر، فى حين توجب علىَّ زيارة أهلك أسبوعيًّا، مع أنهم لا يقصرون معنا، عندما يأتون إلينا، أو نذهب إليهم.

وأنا أسكت ولا أُعاتبك، ولكنى أتألم فى صمتٍ، على أمَل أن تُغيِّرَ من إهمالك لهم".

وتلك رسالة أخرى من زوجة حزينة على قدرها مع زوجها، حيث تقول له:

"تؤلمنى كثيرًا عندما تشعرنى – قولاً وفعلاً – أنك تزوجتنى لأنى موظفة أُساعدك فى مسئولياتك، لكنى امرأة يهمها أن تكون أُنوثتها وصفاتها الشخصية سبب زواجها.. فأنا أُريد أن أكون زوجة وأنثى لا دجاجة تبيض ذهبًا... وهذه الحقيقة التى تذكرنى بها دائمًا تقف حاجزًا بينى وبينك، لأنى أخاف يومًا قد لا أستطيع فيه مساعدتك، ويكون مصيرى التقاعد من الحياة الزوجية معك".

....

وفى رسالة توجهها زوجة إلى زوجها قائلة:

"يا زوجى العزيز، دائمًا تقول لى أنت رجلٌ، إذا أردتُ أن أتلافَى تقصيركَ نحو الأولاد أو نحو أهلك أو معارفنا.. وأسكتُ على مضض.

والآن – يا زوجى – أُريد أن أقول لك إن المرأة لا تصبح رجلاً إلا إذا شعرت بأن هذا المكان فارغ يجب أن تَمْلأَهُ.. وأظن أن هذا طبيعى، عندما أرى ترددكَ وخوفك من اتخاذ القرار الحاسم، أو تخليك عن الإنفاق والرعاية والحنان...

وتذكّر أنه عندما تقلُّ أعمال الرجال تكثر أقوال النساء!

لماذا تنسب أخطاء الأولاد إلى تربيتى، وما يصدر عنهم من سلوك ومواقف حسنة إلى تربيتك، مع أنك تعلم جيدًا أنك لا ترى أولادك إلا قليلاً، فإذا أغضبوك كان ذلك نتيجة تربيتى السيئة، وإذا سَمِعْتَ الثناءَ والمديحَ قلت: "ذلك نتيجة تربيتى؟!

يا زوجى العزيز.. قليلاً من الإنصاف والاعتراف بدورى المهم، ألا يكفى أنك لا تعرف فى أى سنة يدرس أولادك؟!".

....

وفى رسالة أخرى تنشد زوجة من زوجها أن يهتم بها أكثر فتقول:

"أتوسلُ إليك يا زوجى أن تكلمنى عندما أكلمك، وترد علىَّ عندما أسألك سؤالاً، أو أطلب منك طلبًا.. فأنا عندما أطلب منك تنظرُ إلىَّ باستخفافٍ وازدراء، ثم تُتابع قراءتك ومشاهدتك للتليفزيون، وكأننى لا شىء أمامك، ولا تُكَلِّف نفسك بالرد الموافقة أو الرفض، وأنتظر وأنتظر بدون إجابة، وإذا طلبتُ منكَ الجواب ثرت وغَضِبْتَ.. لماذا لا تعاملنى كما تحب أن أُعاملك.. فأنا إنسانة من لحم ودم،وشعور وإحساس".

....

وتشكو زوجة من انقطاع الحوار مع زوجها، وتدعوه لكسر جدار الصمت الذى يفصل بينهما فتقول:

"إذا تكلمتُ عن الماضى فلا فائدة.. وإذا تكلمتُ عن الحاضر فأنت تعيشه، وإذا حدثتك عن أمنياتى والأولاد، فهذا سابقٌ لأوانه، فقد انقطع الحوار إلا عن الطعام ولوازم الأُسرة، والتى قد أكتبها فى ورقة بعد أن عَزَّ الحديث بيننا".

لماذا يبحث الرجل عن زوجة ثانية؟:

عندما لا يحقق الزواج ما ينشده الرجل على المستوى النفسى والحسى والاجتماعى، فإنه قد يُلْجأُ للزواج مرة ثانية، واختيار زوجة أخرى.

ويعد اختيار الزوجة الثانية عادةً أصعب من اختيار الأولى، حيث إن الخوف من الفشل فى الزيجة الثانية أشد من الخوف فى الزيجة الأولى، ولذلك يكون التردد وصعوبة اتخاذ القرار، وذلك تحت شعار "اللى تعرفه أحسن من اللى ما تعرفوش"، ولذلك فإن الزواج الثانى إذا تم فغالبًا ما يكون بعد معايشةٍ أكثر للمرأة التى سوف يرتبط بها، وبعد تأنٍ واضح لدى الرجال الأسوياء، لأنه يوجد رجال مصابون بمرض الهوس الخفيف، وهم ظرفاء، خفيفو الظل، لديهم نشاط زائد، وقلَّة احتياج للنوم، وأفكار متزايدة، وطاقة جنسية زائدة، وحُكمهم على الأمور يتسم بالتسرع وعدم الرّوِيَّة، حيث لا يحسبون للأمور حسابها، وهؤلاء يمكن أن يتزوجوا فى رحلة أو فى جلسة.

أهم البواعث على الزواج الثانى لدى الرجل:

هناك مَنْ تَسَرَّعَ واختارَ الزواج الأول قبل أن تكتمل هويته النفسية والاجتماعية، وعندما اكتملتْ عَايش أزمة عدم التوافق، وخرج منها على أنه فى حاجة لاختيار آخر.. وهذا الشخص حين يختار يتردد كثيرًا، خوفًا من تكرار عيوب الاختيار الأول.

وهناك مَنْ حقق نجاحًا ماديًّا وأدبيًّا، واستقرتْ أُسرته، واستقل أفرادها عنه، وكبرتْ زوجتُه، ولم تعد تلك الشابة المحرِّكة للغرائز، فأخذ يبحث عن معنى جديد لحياته، وشيئًا يجسد له مفاتن الدنيا، فعاش مراهقة متأخرة، أو ما نسميها بأزمة منتصف العمر، حيث يتطلع لاختيارٍ جديد بحثًا عن حياة جديدة!

كما أن من بواعث الزواج الثانى أيضًا "البُعد عن النكد" والرغبة فى السعادة الزوجية التى تظللها البسمة والتفاهم.. فمن تزوج للمرة الأولى واكتشف أن زوجته نكدية، فإنه سوف يبحث عن غيرها وصولاً إلى تلك السعادة، تحت شعار "إنه لن يعيش حياته مرتين"... ولكن غالبًا ما يتردد فى اختياراته، ولا يأخذ القرار إلا بعد معايشة كافية.

وأحيانًا يُصاب الرجل بعقدة نفسية من طبائع الزوجة الأولى، ويترتب على ذلك الاحتراس الشديد من الزوجة الثانية، خوفًا من أن يلْدَغَ مرتين، فيبالغ فى احتياطاته، الأمر الذى يخنق الزوجة الثانية ويجعلها لا تطيق الحياة معه، وذلك مثل مَنْ خانته زوجته الأولى وتزوج غيرها، ولكنه يشك فى تصرفاتها، ويراقبها على أنها هى الزوجة التى خانته، برغم أنها بريئة من ذلك.

وجدير بالذكر أن القانون – بعد تعديله أخيرًا – قد اشترط على الزوج أن يخطر زوجته بزواجه من أخرى، وحدد الطريقة بأن يكون ذلك بخطاب مُوَصًّى عليه بعلم الوصول، وبإنذارٍ على يد مُحضر.. كما أوجب القانون على المأذون الذى يعقد العقد الجديد أن يخطر الزوجة بزواج زوجها من أخرى..

ووضع القانون جزاء الحبس مدة ستة أشهر إذا ما تخلف المأذون عن إخطار الزوجة بزواج زوجها من أخرى.

ويفهم البعض فهمًا غير صحيح من أن القانون قد أجاز للزوجة الأولى طلب التطليق إذا ما تزوج زوجها عليها، وهذا فهم خاطئ، فقد استقرت أحكام المحاكم على أن مجرد زواج الزوج من أخرى ليس سببًا لحصول الزوجة على حُكم بالتطليق، ولكن يجب بجانب ذلك أن يثبت أن هذا الزواج الثانى قد أَضرَّها ضررًا يجعل العِشْرَةَ بينها وبين زوجها مستحيلة، وللمحكمة أن تستمع فى هذا الشأن لأقوال الشهود الذين تستحضرهم الزوجة والشهود الذين يستحضرهم الزوج، وسُلطة

المحكمة هنا تقديرية، لتبيان ما إذا كان الزواج الثانى قد ألحق ضررًا بالزوجة الأولى أم لا.. فإذا ثبت أنه ألحق بها ضررًا فإن المحكمة تحكم بتطليقها، وإلا فإنها ترفض دعوى التطليق.

الهروب العاطفى... هل هو ظاهرة متأصلة عند الأزواج؟![1]:

قد يتساءل البعض.. لماذا يبتعد الزوج بعواطفه ومشاعره وأحاسيسه عن زوجته ويتركها أسيرة الحيرة والقلق تبحث – بدون جدوى – عن الأسباب الحقيقية وراء هذا الجفاء؟.. لماذا يضنُّ الزوج على زوجته بأية إشارة تدل على أنه يشعر بها وبما يعتريها من أحاسيس؟

الواقع أن الهروب العاطفى يتخذ أشكالاً كثيرة، منها أن بعض الأزواج يقضون معظم أوقاتهم مع الأصدقاء، أو فى النوادى، أو المقاهى، فى حين يلجأ بعضهم إلى العمل المستمر، مستندًا إلى حجة أن المجتمع يُقَدِّرُ الإنسانَ المنتج ويعطيه الأفضلية.. والبعض الآخر يتعمد الغياب عن البيت لفترات طويلة، وآخرون يلجئون إلى القراءة أو مشاهدة التليفزيون طوال فترات وجودهم فى البيت، أو يلجئون إلى الصمت الطويل

....

وليس الزوج وحده هو المسئول الأول والأخير عن هذا الفتور العاطفى والانعزال الوجدانى، بل تشاركه فى ذلك الزوجة أحيانًا حين تستمر فى توجيه الانتقاد إلى زوجها، مما يجعله يتراجع عن المشاركة والتعبير عن انفعالاته.

وفى بعض الأحيان لا يجد الزوج الذى لديه الميل إلى المشاركة الوجدانية الآذان الصاغية، والتشجيع من الزوجة.

---

(١) من بحث أعدته الباحثة "موزة مطر" بمجلة زهرة الخليج فى أحد أعدادها الأسبوعية (بتصرف).

والحقيقة أن بعض الأزواج تكون لديهم الرغبة فى الإفصاح عن متاعبهم ومشاكلهم فى العمل وخارجه، حتى يشعروا بالراحة، ويزيحوا عن كواهلهم الحمل الثقيل، غير أنهم حينما يَهُمُّونَ بذلك يُوَاجَهُونَ بعدم الاهتمام من الزوجات، وأحيانًا بعلامات الضيق والاستياء التى تُبديها الزوجات، مما يجعل مثل هؤلاء الأزواج يبحثون عن منافذ أخرى خارج البيت.

....

وأحيانًا تُحِّملُ الزوجةُ الزوجَ ما هو فوق طاقته.. وتُطالبه بها قد لا يكون قادرًا عليه، فتريده أن يقرأ مشاعرها واحتياجاتها العاطفية بدون أن تفصح هى عن ذلك بالكلمات أو العبارات الصريحة، أو حتى بالتلميحات المعبرة، ثم هى تفترض فيه أن يستجيب لتلك المشاعر غير المعلنة، وبالطريقة التى تتخيلها وترغب فيها.

صحيح أنه قد يصعب على بعض الأزواج إعلان مشاعر الحب والإعجاب مباشرة، وكثيرون لا يعرفون كيف يعبرون عن استجاباتهم العاطفية، وإنما يكون ذلك من خلال ما يصدر عنهم من سلوك وإشارات تحمل معانى الحب والتفاعل العاطفى .. الأمر الذى لا تدركه الزوجة أحيانًا، مع أن الرسائل الأخرى غير المنطوقة يكون لها صوتٌ ومعانٍ أقوى من الكلمات والعبارات الصريحة.

الشعور بالتقصير والذنب:

قد ينعزل الزوج أحيانًا وينكفئ على نفسه لشعوره بعدم القدرة على الوفاء بالتزاماته ومسئولياته.. وتروى إحدى السيدات حكاية علاقتها مع زوجها، وكيف ظلت تتمتع بعلاقة اتسمت بالانسجام والترابط الوجدانى، وأنهما ظَلاَّ يحلمان بالإنجاب، وعندما حملت كانا فى منتهى النشوة والسعادة، إلا أن الحلم تبدَّدَ وهى فى شهرها الرابع، بعد أَنْ أُجهضت.. حينئذٍ شعرت أن زوجها يبتعد عنها تمامًا فى الوقت الذى كانت فيه فى أشد الحاجة إليه.. كان له وجود جسدى فقط، فى حين أنه

كان غائبًا بمشاعره وأحاسيسه.. لكنها اكتشفت بعد فترة أن زوجها لم يكن يشعر بمعاناتها، بل كان يعانى هو بشكل آخر، فقد كان يلوم نفسه، ويشعر بالذنب، وبأنه السبب فى إجهاض الطفل الذى كانا يحلمان به.. ولكنها استطاعت رويدًا رويدًا انتزاع هذا الاعتراف الذى كان سببًا فى بُروده المفاجئ.

فقد قال الزوج: إنه لو استطاع أن يوفر لها دخلاً أكبر لما استمرت فى العمل الذى كان سببًا فى المأساة.. إلا أنها حاولت هى أن تقنعه أن وظيفتها تعنى لها الكثير، وأنها ليست مسألة دخل فحسب.. وبرغم ذلك فلم يستطع أن يتحرر من قوقعة الانعزال والشعور بالذنب إلا بعد مرور عدة أشهر

نعلمهم صغارًا.... ونشكو منهم كبارًا:

تؤكد بعض الدراسات التربوية والنفسية أن كثيرًا من الأولاد يتعلمون منذ الصغر إخفاء مشاعرهم، ويرجع هذا إلى أنهم لا يتعلمون كيفية الإفصاح عن ضعفهم.. ولا يقتصر ذلك الميل على الرجال فقط بل إن النساء يتعلمن أيضًا منذ طفولتهن أن على الرجل أن يكون قويًا ومتحملاً لصفعات الحياة وعليه ألّا يُظهر ضعفه ومخاوفه، بل يظل صلبًا ومتماسكًا.

وكثير من الرجال يخجلون من التعبير عن مخاوفهم وبواطن القصور والضعف فيهم، لأنهم يعتقدون أن ذلك يجردهم من رجولتهم، ويرون أن الإفصاح عن انفعالات الفشل والتعثر هو نوع من الاستسلام، مما يجعل البعض يكتم جراحه داخل نفسه ولا يميل إلى المشاركة الوجدانية بآلامه مع الطرف الآخر.

تبلد الشعور:

تشكو كثير من الزوجات من تبلُّد شُعور الأزواج.. وعلى سبيل المثال، قد يتأخر الزوج ساعات عن موعد عودته من العمل بدون أن يفكر فى الاتصال بزوجته، وقد تنتظر الزوجة أحيانًا الزوج على الغداء، أو ليخرجا معًا بناء على موعد سابق،

ويطول تأخره، ولا يُكَلِّفُ نفسه الاتصال بها وبيان سبب تأخيره.. وعند عودته يتصرف وكأنَّ شيئًا لم يحدث!

تلك التصرفات التى تعود إلى جمود وتبلُّد إحساس الزوج يُرجعها بعض علماء النفس إلى صفة العدائية فى السلوك لدى الرجل.

الملل الزوجى... وكيفية التغلب عليه:

تلعب التنشئة الاجتماعية دورًا كبيرًا فى مدى تحقيق الانسجام الجنسى بين الزوجين، فقد يقع الزوج بالذات فريسة الفكرة الخاطئة بأن المرأة المهذبة لا تمارس الجنس بإيجابية، ولا تتخطى حدود المتلقى السلبى..

أمَّا الزوجة فقد تتلقى منذ طفولتها تربية تحط من شأن الجنس، وتعتبره عملاً "غير شريف".. والنتيجة هى أن ممارسة الجنس تتم بشكل متسرع، حيث لا يترك للزوج فرصة الاهتمام بمشاعر زوجته التى تتعجل من جانبها إنجاز هذا "الواجب" الزوجى، فى حين تظل فى الوقت نفسه تحتفظ برغباتها ومشاعرها دفينة.. وتنقضى السنوات بدون أن يتحقق بين الاثنين إشباع حقيقى، ومن ثمّ يتسرب الملل إلى الحياة الزوجية، وتكون النتيجة أن قد يبحث الزوج عن شىء أكثر تشويقًا خارج البيت، وتقع الزوجة فريسة الأعباء المنزلية والتوتر العصبى، وتغرق فى شئون البيت والأولاد.. وتبدأ المشاكل الزوجية بدون محاولة لمواجهة الواقع أو مناقشته بصراحة ووضوح.

التربية والمعاملة:

فى بعض الحالات تصبح الزوجة غير قادرة إطلاقًا على التجاوب مع الزوج، ومن ثَمَّ يحدث ما يسمى بـ "البرود الجنسى".. صحيح أن هناك أسبابًا عضوية تكـون مسئولة عن حالات البرود الجنسى لكن نسبتها ضئيلة، حيث تكون نسبة ٩٠٪ من الحالات لأسباب نفسية، ومنها مشاعر الخوف من حدوث ألم من

الاتصال الجنسى، ثم الإحساس بالذنب، وهى رواسب لاشعورية للتربية، قد تلازم الفتاة منذ الطفولة وتصيبها بالبرود بعد الزواج.

ويضاف إلى ذلك مسئولية الزوج أحيانًا فى الوصول بزوجته إلى حالة "البرود الجنسى" ، وذلك إذا بالغ فى معاملتها بقسوة، أو افتقدت علاقتهما للمودَّة والرِّقة، والقدرة على مناقشة كل شىء بصراحة وهدوء.

عقدة الليلة الأولى:

قد تؤدى قلة الوعى بالثقافة الجنسية إلى اضطراب الزواج وتوتره فى الليلة الأولى للزواج، الأمر الذى قد ينجم عنه الفشل فى ممارسة الجنس مستقبلاً، ولاسيما إذا تدخل أهل الزوجين – وأهل الزوجة خصوصًا – فقد تتفاقم المشكلة، وتتأثر الحالة النفسية للزوج بصورة لا ينساها بعد ذلك أبدًا، بل قد يكره الجنس مع زوجته، ويفقد الانسجام الجنسى معها إلى الأبد.

هذا، ويحذر العلماء والأطباء المختصون من دخول الزواج فى دائرة الخطر، حتى بعد عشر سنوات أو أكثر، وذلك من جراء الشعور بالملل ورتابة الحياة.. أى بتكرار كل شىء بنفس الطريقة فى نفس الظروف، ودخول العواطف إلى ميكانيكية جنسية تفقد الدفء والحرارة، حتى ينسحب الحب والمودة فى زحام الحياة، فالزوج مشغول بعمله وأصدقائه وأهله، والزوجة تتابع أولادها وتغرق فى أعمال المنزل.. وبالتدريج تتلاشى المتعة من الجنس، ويفقد الزوجان انسجامهما القديم.

نصائح لقهر الملل الزوجى:

يقدم علماء النفس سبع نصائح لتفادى دائرة الخطر واستعادة الانسجام الجنسى، يجب اتباعها جميعًا، لأنها تتساوى فى الأهمية، وهى:

١ – ضرورة تغيير الفكرة الخاطئة للزوجين عن الجنس، وتزويدهما بالثقافة الجنسية المفيدة.. ومن المهم جدًّا أن يتمتع الطرفان بحرية التعبير عن المشاعر.

٢- يقع على الزوج العبء الأكبر فى عبور الأزمة، لأنه الأكثر تجربة فى الحياة، وعليه أن يعرف أولاً أن الجنس تعبير آخر عن الحب والمشاعر ، وليس مجرد متعة.

٣- ينبغى إخراج الجنس من دائرة المشاكل بين الزوجين وعدم استخدامه للضغط أو الابتزاز.

٤- ضرورة التفاهم الصريح بين الزوجين فى كل القضايا.. وعند وجود أية عوائق أمام "المصارحة" يمكن اللجوء للطبيب.

٥- يقع على الزوجة مهمة إعطاء زوجها الثقة فى نفسه، وعدم التقليل من قدراته، أو الثرثرة بأسرار العلاقة الزوجية مع القريبات والصديقات.

٦- يجب على الزوجة أن تستمر فى الاهتمام بجمالها وزينتها بجانب انشغالها بشئون البيت والأولاد، وأن يكون هناك دائمًا وقت للممارسات الرومانسية والمداعبات.

٧- الحرص على التغيير بشكل عام فى المظهر والملبس وفى كل شيء، حتى يبرز التجديد الذى يساعد على الانتعاش فى العلاقة الزوجية، ومن ثمّ يعود الانسجام.

لماذا يضعف الحب – أحيانًا – بعد الزواج؟:

هل يفتر الحب تدريجيًا بمرور الوقت بعد الزواج؟

أو بعبارة صريحة: هل تفتر الرغبة ويموت الاشتياق عند الزوجين حتى فى ممارسة الحب بعد فترة من الزواج؟

أو بعبارة أكثر جرأة وأكثر تحديدًا: لماذا يحدث الملل فى العلاقات الجنسية بين الزوجين بعد بضع سنوات من الزواج، ويشعران بتسرب برود فى أحاسيسهما الجنسية؟

وإذا كنا فى حياتنا – نحن الشرقيين – قد اعتدنا عدم الخوض فى تفاصيل حياتنا الخاصة، برغم ما تسببه لنا من متاعب وأزمات نفسية تؤثر على حياتنا كلها، غير أن العالِمَيْنِ النفسيين د. كونيل كووان، و د. ميلفين كنيدر، قد وضعا إجابة حاسمة لعلامات استفهامنا تلك فيما ذهبا إليه من أن مشاعر الحب أو الرغبة والاشتياق بين الزوجين لا تموت ببساطة، والرغبة الجنسية فى الزواج مرتبطة بالحب، وفقدان الاهتمام فى هذه الناحية راجع حتمًا إلى مشاكل فى الزواج متروكة بدون حَلٍّ أو حتى يدون السؤال عنها، وهى لا تخرج عن كونها مضايقات من كل من الزوجين على الآخر، أو وجود سوء فهم بينهما لا يجدان حَلاً له، أو وجود مناسبات أو ظروف تؤدى إلى غضب كل من الزوجين من الآخر.. هذه العوامل هى التى تؤثر سلبًا فى الرغبة المتبادلة بين الزوجين فى كل منهما للآخر.

ثم يضيف العالمان فى كتابهما[1]:

---

(١) أزواج وزوجات: د. كونيل كووان، و د. ميلفين كيندر.

لقد كان الجنس على الدوام مثل قطبى الرحى، يجذب إليه مشاعر الحب والحنان، ولكنه أيضًا مجال سهل لإخفاء مشاعرنا وممارسة سطوتنا ، واستقطاب شريك حياتنا.. فهو "البارومتر" الحساس الذى نقيس به درجة الحب والقبول فى الحياة الزوجية.. ففى أوقات الاضطراب فى حياتنا الزوجية يكون الجنس أول منطقة تتأثر وآخر منطقة تعود الأمور فيها إلى حالتها الطبيعية بعد حل المشاكل التى سببت هذه الاضطرابات.

ثم يخلصان إلى القول:

إن الخمول الجنسى علامة خطر يجب عدم إغفالها، فما أسهل أن نقول ليس لدينا الرغبة فى ممارسة الحب، لأنه الحل الذى يرضينا، ويخفى خلفه أسبابًا كثيرة تعكس عن وجود مشاكل شخصية وزوجية لابد من معالجتها بطريقة إيجابية.

الغضب المكبوت وتأثيره على الحياة الزوجية:

بداية، نشير إلى أنه ليست هناك وسيلة لمعرفة كم عدد الزيجات التى يسيطر عليها ما يسمى عادة بـ"البرود الجنسى"، قد يكون عددها ثلث الزيجات أو نصفها، أو ثلاثة أرباعها.. وهذه المشكلة تسبب التعاسة دائمًا.

ومن المعروف أن النساء يختلفن فى استجابتهن الجنسية، وحتى أولئك اللواتى كثيرًا ما تكون استجابتهن باردة، تكون لديهن على الأرجح ذخيرة عاطفية أكثر مما يعرفن.

ويتفق أكثر العلماء والأطباء المختصين على أن نحو ٩٠٪ مما يُسمى بـ "البرود الجنسى" هو أمر نفسى، حيث كثيرًا ما يكون سبب ذبول استجابتهن من جراء غضب أو استياء مكبوت، وأنه عندما يعرفن كيف يُعْرِبْنَ عن غضبهن ويتخلصن منه، فسوف يَجِدْنَ فى أنفسهن قدرةً غير متوقعة على الاستجابة.

ويروى أحد أطباء أمراض النساء فى نيويورك قصة زوجة شابة جاءت لاستشارته وهى فى حالة هلع – بعد شهور قليلة فقط من زواجها – وقالت له:

إن شهر العسل كان رائعًا، وأنه لم يكن من الممكن أن تكون هى وزوجها أكثر سعادة معًا عمّا ينعمان به وقتها فقد كانا يتفقان فى كل شيء فعلاً، ولكنها وجدت فى الأسابيع القليلة الأخيرة أنها لا تكاد تشعر بأى شيء أثناء العملية الجنسية.. فكيف حدث هذا؟.. أيمكن أن تكون قد بدأت تفقد حبها؟..إنها لا يمكن أن تكون مثل هذه الشخصية الجوفاء؟.. هل يمكن أن تكون كذلك؟.. لابد أن يكون فى الأمر شيء يتعلق بالجسم.

وسألها الطبيب عددًا من الأسئلة التى كانت تبدو بلا هدف:

هل تعمل الزوجة؟.. كيف تدير أعمال المنزل؟.. من الذى يتولى الشراء من السوق؟.. ومن الذى ينظف المنزل؟.. هل يساعدها زوجها فى ذلك؟

وقالت الزوجة الشابة: إنهما يشتريان احتياجاتهما من السوق معًا، وإنهما قد اعتادا طهو طعامهما معًا، ولكنها تفضل – فى الواقع – أن تطهوه وحدها، ومن ثمّ فقد أخذت الزوجة تقوم بإعداد الأطباق وحدها بطريقتها الخاصة، ولكن حتى فى هذه الحالة كانت تشعر بأنه ينتقدها، مما جعلها تشعر ببعض الغضب، لأنه لا يساعدها إلا بشروطه الخاصة.

وهنا أدرك الطبيب أن الزوجة تتحدث غاضبة بعض الشيء من نقد زوجها، وأن الاستياء قد تجمع وأصبح قويًا، لأنها لم تكن تجرؤ على الاعتراف به حتى لنفسها.. وهذا الغضب المكبوت جعل استجابتها له تتجمد.

....

أما الغضب الذى جمد استجابة زوجة أخرى فقد كان أكثر جدية ووضوحًا فقد قالت هذه الزوجة لطبيبها النفسى المعالج: إن زوجها كان دافئًا فى عواطفه، بل

منصفًا وناجحًا جدًّا، وإنهما كانا يعيشان حياة ممتعة، فقد كانت تحبه وتهيم به عشقًا طوال حياتها معه، إلا أنها فى العام الأخير لم تكن تستمتع قط بالعلاقة الجنسية، ولم يستطع هو أن يدرك ذلك، حتى أصبح الاثنان تَعِيسَيْن!

وَوَجَّهَ إليها الطبيب النفسى أسئلة كثيرة.. وأخيرًا بدأ يتحدث عن الأطفال، وهنا انفجرت الزوجة قائلة: "إننى أُريد طفلاً بشدة.. أُريد طفلاً على الفور،ولكن زوجى يقول إننا ينبغى أن ننتظر بعض الوقت.. وهو يتذرع كل عام بعذر جديد..إننى أعتقد أنه لا يريدنى أن أُنجب أطفالاً منه، ولذا فأنا أكرهه أحيانًا لهذا السبب".

وعندئذٍ سألها: هل أَبْلَغْتِ ذلك لزوجك؟

فقالت الزوجة:"لقد حاولتُ عدة مرات، ولكنه كان يتجاهل شكواىَ، ولم يكن فى استطاعتى أن أظل أشكو".

وهكذا نرى كيف أن المرأة التى تشعر بإنكار للسبب الأساسى فى العلاقة الجنسية سوف تثور فى النهاية على هذه العلاقة نفسها، كما نرى كيف أن الرجل الذى يشغله النجاح وظروف عمله ربما لا يلتفت إطلاقًا إلى ما يجرى فى ذهن زوجته إذا هى لم تُبَلِّغْهُ بذلك فعلاً!

فمن المعروف علميًّا أن إدراك الغضب والاعتراف به، وإيجاد وسيلة للتعبير عنه، هى من الخطوات الأولى نحو التخلُّص منه. فهاتان السيدتان الشابتان اللتان قُدمت لهما المساعدة لمعرفة مشاعرهما، استطاعتا – بعد التنفيس عن نفسيهما – أن تعودا لحالتهما الطبيعية من الاستجابة الجنسية.

ومن جهة أخرى يُسَلِّطُ علماء النفس الضوء على بعض الحالات التى تكون سببها بعض الشكوك والارتياب فى نفوس بعض الزوجات اللاتى يَبْدَأْنَ مرحلة الزواج وقد ساورهن الشكوك بدون وعى فى جميع الرجال، ربما كان لهن آباء أو

أشقاء قُسَاةٌ، أو لعلهن تَعَرَّضْنَ لمعاملة سيئة فى تجربة سابقة.. فلما وَقَعْنَ فى حب جديد وتزوجن كن قد نَسَيْنَ كل هذا، حتى انفجر فى صورة سحابة سوداء هائلة خَيَّمَتْ على الأُلْفَة التى كانت بينهما.

ولا غَرْوَ إِنْ شعرت إحدى الزوجات بأنها تستجيب بحرارة لزوجها، ثم فجأة تَتَلاَشىَ كل رغبة لديها، وكأن شخصًا مَّا قد أقفل مفتاحًا كهربائيًّا.

وقد تبرز صورة أخرى معقدة من صور السخط، مما يسميه علماء الاجتماع "تبادل الأدوار"، أى أن تتولى الزوجة زعامة الأُسرة .. مثال أن يقول الزوج عندما يطلب الأطفال السماح لهم بالذهاب فى رحلة تنظمها المدرسة:"اذهبوا واسألوا أُمَّكُم"...أو يقول لزوجته عندما تريد أن تتناقش معه فى مسألة حيوية تتعلق بالبيت أو بمستقبل الأطفال: "قَرِّرِى أنتِ ذلك".. أو يقول لها وهو يسلمها مُرَتَّبَهُ :"خُذِيه وضعى ميزانية المنزل".

ويقرر علماء النفس والاجتماع أن مثل هذه العلاقة تؤثر دائمًا على عاطفة الحب بين الزوجين، فالسخط الذى تشعر به الزوجة نحو الزوج الذى دفعها أو سمح لها بأن تتولى زعامة الأسرة هو أعمق مشاعر السخط حيال الزوج كإنسان تحبه.

ويلاحظ أن معظم النساء يتلهفن على رجل ينزع إلى السيطرة، ولكن لا يكون مستبدًّا جبارًا، بل يكون شخصًا قويًّا يمكن الاعتماد عليه فى تحمل مسئوليات الحياة اليومية.. فإذا تنكر الزوج لرجولته فى كل نواحى علاقاته الزوجية، فكيف يمكن أن تستجيب له الزوجة فى أية ناحية من نواحيها.

وتشير الدكتورة "كاترين بيكون" – المحللة النفسية البارزة – بأن علاقة الحب بين كثير من الأزواج والزوجات يفسدها خوفهم من إظهار الغضب الناتج عن التعقيدات والضغوط النفسية، ومن ثمّ يكون الغضب المكبوت الذى له تأثيره المدمر – على المدى البعيد – فى العلاقة الحميمة بين الزوجين.. ولذا فإن الأزواج

والزوجات الذين ظلوا غير سعداء معًا سنوات عديدة يستطيعون عندما يواجهون الأمور التى غضبوا بسببها أن يبدأوا فى العقد الرابع أو الخامس، بل والسادس أيضًا، فى تمتع كل منهما بالآخر كعشاق بعد سنوات كثيرة من الزواج المخيب للآمال[1].

ستة أشياء تثير غضب الزوج واستياءه:

هناك ستة أخطاء يجب ألا تقع فيها الزوجة، لأنها تثير غَضَبَ الزوجِ واستياءه، حتى وإن أخفى هذه المشاعر، فالرجل بصفة عامة بارع فى إخفاء مشاعر الإحباط فى نفسه.

والأشياء المطلوب تجنبها بسيطة فى واقع الأمر، لكن تراكم المسائل البسيطة يجعل منها مشكلة كبيرة، بل وخطيرة، تهدد العلاقة الزوجية.. والأشياء الستة التى يكرهها الرجل هى:

١ـ التحدث عن علاقات سابقة:

إن أكبر خطأ ترتكبه الزوجة هو أن تحكى لزوجها أنها كانت فى يومٍ مَّا تعرف رجلاً آخر، أو أنها كانت تُكن بعض مشاعر الحب لذلك الرجل الذى أصبح ماضيًا، فالرجل لا يحب أن يسمع من زوجته أنها اهتمت بشخص غيره قبل الزواج، حتى ولو كان من أقربائها، فالزوج – أيًّا كانت طبيعة تفكيره، وفى أى مكان من العالم – يجب أن يكون الأول والأخير فى حياة المرأة التى اختارها شريكة لحياته، برغم أنه لا يمانع فى أن يكون هو قد ارتبط بعلاقة من نوعٍ مَّا مع امرأة قبلها، ولكنه يرفض ذلك لزوجته التى يريدها أن تكون "جديدة" تمامًا فى انتظاره هو، لا أحد آخر قبله أو بعده.

---

(١) من دراسة للبروفيسور "روبرت هاناليز" بمجلة رديوك، ونوهت عنها مجلة المختار "ريدرز دايجست" فى أحد أعدادها الشهرية (بتصرف).

وقد يحدث أن تكونى قد خُضْتِ تجربة خطبة أو زواج سابقة، وبالتأكيد يعرف زوجك الحالى ماضيك هذا ويتقبله.. لكن بما أنه ماضٍ لا يبدو من الذكاء فتحه أمامه بطريقة أو بأخرى، كأن تحتفظى بأشياء تذكركِ بتلك المرحلة من صور أو تذكارات.

وأسوأ ما يمكن أن يحدث هنا أن تستغل الزوجة أحيانًا بعض الخلافات التى تنشب بينها وبين زوجها لتذكره بأن زوجها أو خطيبها السابق كان يعاملها على نحو أفضل منه وأنه كان يحترمها ويوفر لها السعادة، وما إلى ذلك من الأوصاف الطيبة التى قد تبالغ أحيانًا فى استعادتها من باب المقارنة بينهما.. وهى مقارنة لا تكون فى صالح زوجها الحالى، ولا حتى فى صالح علاقتهما معًا..لأن مثل هذه المقارنة التى قد تلجأ إليها الزوجة – عن سذاجة – لإثارة غيرة الزوج تنقلب ضدها فى النهاية، وتبعد زوجها عنها بدلاً من أن تُقربه منها.

٢ـ مدح صديقه والثناء عليه:

حتى وإن كان زوجك يُكنُّ احترامًا كبيرًا لصديقه، ويعبر عن إعجابه به ليلَ نهار، فلا يعنى هذا أن تعززى الرأى ذاته – على الأقل علنًا – فالرجل عادة لا يحب أن يسمع زوجته تمتدح صديقه، لأنه ينظر إلى الأمر من منظور إعجاب امرأة برجل غريب، حتى وإن كان هذا الغريب صديقه.

ثم الأخطر من هذا هو أن تَتَمادى فى إطرائِكِ هذا الصديق، بحيث تتناولين جوانب أخرى فى شخصيته تثير غيرة زوجك، بل وغيرة أى رجل فى العالم، كأن تعبرى مثلاً عن إعجابكِ بأناقته، أو وسامته، أو لياقته البدنية.. الأمر الذى قد يجعل زوجك يضع نفسه فى موقع المقارنة بينه وبين الصديق.

ثم قد يتطور الأمر على نحو سلبى أكثر، كأن ينتهز الزوج أول فرصة ينقلب فيها

على صديقه، وتكونين أنتِ السبب فى ذلك بدون أن تدرى، لذلك فمن الأفضل أن تحتفظى برأيكِ إزاء صديقه أو أصدقائه لنفسكِ ولا تقوليه له.

٣ـ كراهية أمه:

قد تكون حماتُكِ مزعجةً سيئة، تستغل أى موقف لتوجيه انتقادات حادَّة لكِ بشأن تربيتك الأولاد، أو طريقة تصريفك لشئون الأُسرة.

ولعلها تعتقد أنكِ لَسْتِ جديرة بابنها، وأن ألف امرأة أخرى يَتَمَنَّيْنَهُ، وما إلى ذلك من قصص الحموات المعروفة.

وعادة ما يكون الزوج غافلاً – أو مُتغافلاً – عما تفعله أُمه وتقوله.. وقد يعترف بأن التعامل مع والدته "صعب" بعض الشىء لكنه بالتأكيد لا يحب أن يسمع منكِ أى انتقاد بشأنها: ثم إذا قُلْتِ له الحقيقة المرة، وهى أن حماتَكِ لا تحبك،وأنها انتقادية، وأنك تكرهينها، فمن المحتمل أن يُحَمِّلَكِ زوجك مسئولية هذا التوتر بينك وبين والدته، على اعتبار أنكِ يجب أن تستوعبيها وتتحمليها من باب احترام الصغير للكبير، وفضلاً عن ذلك كله، فإن هذا النوع من المصارحة – أى التعبير عن حقيقة مشاعرك إزاء حماتك – سوف يضفى جوًّا مشحونًا بالقلق والتوتر على أية علاقات عائلية مستقبلاً، لذا فينبغى عليكِ أن تتظاهرى بأن الأمور بينكِ وبين حماتك على أفضل ما يرام، وبأنكِ تُحبينها.. وفى النهاية سوف تكسبين احترامَ زوجكِ، ومحبته وتقديره لك.

٤ـ انتقاد الرجل:

تشكو بعض الزوجات من أن أزواجهن لا يبدون أى اهتمام، سواء بالنسبة للمنزل ، أوبالنسبة لهن شخصيًّا، أو للتخطيط للخروج فى نزهة معهن.. ولكن ما السبب فى ذلك؟

يقول الخبراء: إن الزوجة كثيرة الانتقاد له ولتصرفاته، لهذا ننصح الزوجة التى لا

يعجبها أداء زوجها فى البيت أن تشجعه، فعلى سبيل المثال تقول له إن استخدام زيت كذا فى إعداد السلطة يكون أفضل.. أما انتقاده أو السخرية من أدائه فلن يؤدى إلا إلى نتائج سلبية، من بينها أن يتخذ الزوج قرارًا بينه وبين نفسه أَلّا يقوم بعملٍ مَّا من شأنه مساعدة الزوجة فى البيت.

ومن أفضل وسائل تعويد الزوج على المساعدة فى شئون البيت واحتياجاته، هى أن تطلب منه الزوجة أن يدخل معها المطبخ ويتحدثا معًا أثناء قيامها بإعداد الطعام، وهنا تضرب الزوجة لزوجها المثل فى تجهيز الوجبة الغذائية بطريقة صحيحة طالما شهد الزوج مثالاً عمليًّا. ثم نتيجة للطف الزوجة وكياستها سيشعر الزوج أن "الأم المربية" قد خرجت، وأن "الصديقة الحلوة" هى الموجودة أمامه، فيقبل على المساعدة بطريقة صحيحة...

ولتعلم الزوجة أن الرجل عادة يحب أن يظهر بمظهر العارف والخبير، وهو يكره أن يشعر بأنه عاجز أمامكِ، لذلك فإنكِ حين تلفتين انتباهه إلى أخطائه فإنك تجعلينه يشعر بأنه فاشل.

٥ـ مرافقة الزوج فى كل مكان:

مهما كان عِشّ الزوجية مريحًا ومزودًا بكل الكماليات فإن الرجل تواتيه رغبة فى الخروج وحده، والسهر مع أصدقائه فى بعض الأحيان.

إنه يريد أن يعيد إلى نفسه بعض الإحساس بحرية العزوبية، والمرح قليلاً مع أصدقائه من الرجال.. لهذا، فلا بأس من أن يخرج يومًا فى الأسبوع وحده لمقابلة أصدقائه وقضاء السهرة معهم.

فى هذه الحالة ينبغى أَلّا تتعقبه الزوجة وتُضَيِّقَ عليه الخناق وتقول له:"رِجْلِي على رجلك"، وتصرّ على أن تخرج معه.

ولتعلم الزوجة أن الزوج بعد أن يقضى فترة قصيرة مع زملائه وأصدقائه لتغيير الجو يشعر بالرغبة فى العودة إلى البيت ولقاء زوجته العزيزة ليمضى معها وقتًا سعيدًا يحادثها عن أخبار الدنيا وما يحدث فيها.

٦ـ البذخ فى الإنفاق:

إذا كان زوجُكِ من النوعية التى تُقَدِّرُ قيمة الأشياء، ولا يهتم كثيرًا بالسعر طالما أنه يحصل على الشىء المناسب والجيد، فلا مانع إذن من أن تصارحيه بحقيقة الأشياء وأسعارها، فإذا اشتريْتِ فستانًا مثلاً بمبلغ كبير لأنه من تصميم دار أزياء عالمية، فمعظم الرجال لا يقتنعون بوجهة النظر تلك، بل على العكس تراهم يعتقدون أن إنفاق جزء كبير من مصروف البيت على ملابس باهظة الثمن هو نوع من الاستهتار وعدم تحمل المسئولية.

وكثيرًا ما يحدث حين تصارح المرأة زوجها بأنها قد اشترت فستانًا بمبلغ كبير أن يرفع حاجبيه تعبيرًا عن دهشته واستغرابه، قائلاً: كان يمكن أن تشترى شيئًا آخَرَ مفيدًا وضروريًا..

إذن، لا علاقة للمسألة هنا عادة بكرم الزوج أو بخله، فالزوج البخيل لا يحب إنفاق المال فى أى شىء.. أما الكريم فهو وإن استهجن شراء شىءٍ بثمن ضخم مُبالَغٍ فيه، فإنه يفضل توجيه هذا المبلغ – وربما أكثر – فى أَوْجُهِ إنفاقٍ أخرى يراها من وجهة نظره مطلوبة، أو ضرورية أكثر.

كيفية كسر جليد صَمت الأزواج:

إن أحد الأسباب الرئيسية لمشكلة التواصل الكلامى بين الزوج والزوجة هى اختلاف مفاهيمها لمغزى الحديث، ويظهر هذا جليًّا فى الشكاوى الثلاث الأكثر ترددًا، والتى يسمعها المحللون النفسانيون من الزوجات.

ـ إنه يكظم مشاعره:

تقول بعض النساء: إن أزواجهن يرفضون الكلام عندما يكونون متضايقين أو مُحْبَطين.. وهذا الصمت يعذب زوجاتهم اللواتى يتساءلن إنْ كانت هناك مصيبة قد حَلَّتْ.

يقول العلماء النفسانيون: إن ما يحدث يُعَدُّ أمرًا طبيعيًّا، لأن الصبيان والبنات يُرَبُّونَ على التعبير عن مشاعرهم بطرق مختلفة، فحين تشجع البنات على إظهار مشاعرهن، يعلم الصبيان أن إشراك المشاعر شأن أُنثوى وسخيف، وغير ذى جدوى.. وهكذا ينزع الرجال إلى الارتداد إلى ذواتهم، معتقدين بأن لديهم القدرة على معالجة مشكلاتهم بأنفسهم.

ـ إنه يصم أذنيه:

غالبًا ما يكون أسلوب التحادث النسائى مدعاةً إلى هروب الأزواج من الإصغاء إليهن.. وفى هذا الصدد تقول "ديبراتانن" الخبيرة النفسية:

"تنزع كثير من النساء إلى الاهتمام بالتفاصيل الشخصية، مثل: مَنْ قال ذلك؟.. وماذا يعنى؟..وكيف بَدَوْا؟...ويتوقعن أن يشارك أزواجهن فى هذا النوع من الحديث، لكن غالبية الرجال لا يحبذون ذلك، إنهم يهتمون بالقضايا العامة الهادفة، ولا يرون جدوى فى مناقشة أمورٍ لا دور لهم فيها"..

ولذا تقول المحللة النفسية "كارلا ويلز براندون":

"إن ما أسمعه من الزوجات هو الآتى:"زوجى لا يكلمنى ولا يستمع إلىَّ..إنه يتحدث إلى أصدقائه وزملائه ولكن ليس إلىَّ".

ـ إنه يتكلم مع الجميع إلا أنا:

تشكو بعض الزوجات من أن أزواجهن يَدَّعُونَ أنهم مُتْعَبُونَ عندما يعودون من

أعمالهم، لدرجة أنهم لا يرغبون فى الكلام، أمّا إذا اتصل بهم صديق أو زارهم على حين فجأة، فإنهم يجدون على الفور ما يتحدثون عنه.

تقول الخبيرة النفسية "تانن":

"إن المحادثة بالنسبة إلى المرأة تعنى الارتباط العاطفى، والشوق والاهتمام. أما بالنسبة إلى الرجال فالمحادثة تعنى الفِعْلَ، لأنهم يستخدمونها للتأثير فى الآخرين ونقل المعلومات، وهم يحسون فى المنزل أنهم أحرار فى الاسترخاء ولا يريدون الدخول فى مناقشات".

وبناءً على ذلك كله، يستطيع الأزواج والزوجات التغلب على مصاعب التواصل الكلامى برغم التباين فى وجهات النظر.

جرّبى هذه الأساليب لجعل زوجك يعبر لكِ عن أفكاره ومشاعره:

١ - اختارى اللحظة المناسبة:

من المهم أن تعرفى متى تَبْدَئِينَ المحادثة، قد تكونين مفعمة بالحماسة لبدْء حديث ما بعد العمل، لكن زوجك قد يكون فى حاجة إلى الاسترخاء فى تلك اللحظة ولا يرغب فى الكلام، فمن المفيد إرجاء الثرثرة إلى وقت لاحق.

٢- دعيه يبادر:

من المعروف أن الصمت قد يغضب المرأة أحيانًا ويُشعرها بالإحباط، فتشرع فى تكرار شكواها، فيدعوها الرجل بأنها ثرثارة مزعجة. ولتفادى هذا الوضع، ينصح العالم النفسى "روبرت براسون" بأن تنظر الزوجة إلى زوجها بهدوء، وتنتظر فترة من الوقت، ثم تقول له: هل يمكنك أن تخبرنى لماذا تجد صعوبة فى قول ما تفكر فيه؟.. ثم لا تُعَلِّق على صمته إن استمر فى ذلك، بل تخبره بأنها ترغب فى سماعه غدًا، وتتركه يدرك أنها تتوقع جوابًا منه.

٣- اطلبى تفاصيل:

يقول العالم النفسى "برامسون": لتكن أسئلتك قابلة للإفاضة والتوسع.. لا تقولى: كيف كان نهارك؟ فهو يستطيع الإجابة بكلمة واحدة، مثل جيدًا وسىء.. ولكن جربى أسئلة مثل: ما الموضوع الذى يرغب المدير فى طرحه فى لقائه مع معاونيه؟.. فكلما كانت الأسئلة أكثر تحديدًا ازداد احتمال حصولك على إجابات مُفَصَّلة.

٤- انتبهى لحركاتك:

من السهل على زوجك أن يبقى صامتًا إذا كنت تُقَلِّبِينَ صفحات كتاب وأنت تتكلمين.. أبقى ذراعيك حُرَتَّيْن، وتعابير وجهك هادئة، وجسدك مسترخيًا، وتحدثى بصوتٍ رقيق هادئ.

٥- شاركيه فى الاهتمامات:

من الملاحظ أنه عندما يركز الزوجان كل اهتمامها على الشئون المنزلية واحتياجات الأبناء، يكتشفان غالبًا أنهما لم يعد لديهما ما يتحدثان عنه.. ولكن سيكون لديكما الكثير مما تتحدثان عنه إذا اشتركتما فى أنشطة جديدة متنوعة مثل: الاشتراك فى أعمال طوعية، أو القيام برحلات للتنزه، والاستمتاع برؤية معالم متميزة لأماكن لم تزوراها من قبل.

٦- أصغى بانتباه:

أعيرى زوجكِ كل اهتمامكِ عندما يتكلم، ولا تفكرى فى رَدِّك، ولا تَدَعِي ذهنك يشرد.

ولذا ينصحك العالم النفسى "ليهى" بقوله:

"تدربى على الإصغاء الفعلى.. أعيدى صَوْغَ عباراته عندما يتكلم ولا تعارضيه

أو تقدمى إليه موضوعات أخرى أثناء حديثه.. فقد يساعد الإصغاء الفعلى فى حَلِّ عقدة لسانه.

٧- تشاجرى ولكن بإنصاف:

تجهل معظم الزوجات أُصول المشاجرات الصحية، إذ تقوم المرأة غالبًا بمعظم الحديث والشكوى فيما يُبْعِدُ الرجلَ عن الموضوع الأساسى، فلا يتحقق شىء، مما يضطر الاثنان لأن يعودا إلى الشجار حول الموضوع ذاته بعد شهر أو نحوه.

ويلاحظ أن كثيرًا من الرجال يحاولون تفادى المشاجرات كليًّا، ولذا فمن الضرورى أن يكون نقاشكِ هادئًا لكى تُخَفِّفِى من مخاوف زوجك.

ومن ذلك أيضًا يتحاشى العبارات الجافة السلبية، ونبش أخطاء الماضى، والجمل التى تبدأ بعبارات مثل: طوال حياتك كذا وكذا.. أو: أنت دائمًا كذا وكذا.. كذلك ينبغى أن تحرصى على أَلاَّ تَصُبِّى عليه كامل اللَّوْمِ، أو عتابك العنيف، حتى وإنْ كُنْتِ مقتنعةً بأنه المخطئ.

٨- اطلبى المساعدة:

إنْ جَرَّبْتِ كل هذه الوسائل ولم تنجح.. فمن الضرورى أن تفكرى فى استشارة المتخصصين النفسيين، أو ذوى الخبرة فى المشاكل الزوجية، فضلاً عن علماء الدين، فقد يساعد العلاج فى إيجاد حلول لمعضلات ترفع جدار الصمت.

واعلمى أنه ليس هناك من مشكلة زوجية إلّا لها حل مَتَى وجدتْ نفسًا متجاوبة وليست معاندة(*).

* * *

(*) من دراسة أعدها الباحث "راين فوليمر" منشورة بمجلة المختار "ريدرز دايجست" الأمريكية - عدد نوفمبر ١٩٩٢ (بتصرف)

الطلاق الصامت.. كيف نتجنبه؟

بداية، نود أن نُعرِّفَ "الطلاقَ الصامت" بأنه زواج بلا زواج.. حياة يعيشها اثنان، لكل واحدٍ منهما عالمه الخاص.. يعيشان فى بيت واحد، وكأن كل منهما يعيش فى قارة أخرى، كل فرد عنده اهتماماته ومشاكله الخاصة، لا توجد مشاركة للأحزان أو الأفراح، أو فى المشاكل بوجه عام.

فى الطلاق الصامت يعيش الفرد فى بيته وكأنه فى غُربة، يشعر بالوحشة فى كل شىء حوله.. وكما أن هناك مَنْ يفضّل الجدال والعراك، فهناك من يفضّل الصمت وكبت المشاعر، فيحاول جاهدًا أن يخفيها وراء ابتسامة مصطنعة للأمر الواقع!

نعم.. ابتسامة مصطنعة فى الوجه فى حين أن القلب يقطر حزنًا وانكسارًا ومرارة، وينتهى الحال بأن يتجنب كل واحد من الزوجين الآخر، حتى مجرد الشكوى لا يستطيع الفضفضة بها، لأنها لا تُجدى ولا تُقَدِّمَ حَلاً بعد أن ماتت الآمال والأحلام، والطموحات والرغبات.. ويحل محلها نظرات حزينة منكسرة، زاهدة فى كل شىء، لأنها أصبحت لا تملك شيئًا، حتى التعبير عن خلجات صدرها، أو عن أفكارها وآرائها التى صارت مكبوتة خوفًا من المشاكل.

وتأتى النتائج سلبيةً بطبيعة الحال من تلك الأمراض النفسية والعصبية، والتى من مردودها القولون العصبى، وارتجاع المرىء، والمرارة التى تُفقد كل شىء حلو طعمه....

ومنها – أيضًا – الهروب النفسى، حيث يعيش الفرد فى حالة أحلام يقظة دائمة

تنقله من عالمه لعالمٍ آخر يحلم به، يختفى منه الظلم والقهر والكبت.. ومن ثمّ يأتى الهروب إلى الأصدقاء للفضفضة عن مكنون النفس وما يُثقلها من مُنغِّصَات ومشاكل، لا يرى لها بداية حتى يرى لها نهاية!

وقد يتساءل البعض: وكيف يَتَسَنَّى تجنُّب هذا الطلاق الصامت؟

إن الحل يبدأ قبل الزواج، أى من أول أيام الخطوبة، بأن يتفق الطرفان على الصراحة المطلقة فى كل شىء.. وكما يقولون: "الصراحة راحة"....

وأنه يجب – بعد الزواج- الاتفاق على أنه مهما كان من اختلاف فى الرأى، فلابد أن ينتهى عند باب حجرة النوم، بمعنى ألّا تؤثر أى خلافات على هذه العلاقات الزوجية، ولا يحاول أى طرف الانتقام بها من الآخر، وفى الصباح تكون تراكمات الغضب قد زالت من النفوس، حتى يبدأ كل منهما يومًا جديدًا صافيًا من عكارات اليوم السابق، مما يستلزم أن يصبح الحديث هادئًا صافيًا وبدون أىِّ انفعال.

لابد من لغة الحوار المتسامح بين الطرفين، لكِ حق الكلام وعليكِ حق الاستماع، والالتزام بعدم الرمى بالتُّهم الباطلة كنوع من الاستفزاز للطرف الآخر.

على كُلٍّ من الطرفين أن يؤكد للآخر حُبَّه له قبل أى شىء، ومن بعدها يبدأ الحوار.

الزواج مَوَدَّةٌ وسَكَنٌ ورَحْمَة، مما يستلزم على الزوجة أن تشعر بأن زوجها بَرُّ الأَمان الذى يحتويها وتختبئ فى دفئه.. وبالتالى عليها أَنْ تُشعر زوجها بالأمان والسكينة، والحرص على عدم نقد تصرفاته أولاً بأول، أو استجوابه كوكيل نيابة، حتى لا تُفقده الثقة فى نفسه معها ومع الآخرين.

كما لابد من الحديث عن مزايا الآخر، والصفات الطيبة الجميلة قبل الحديث عن العيوب والمثالب....قبل اللوم والعتاب يجب أن يتذكر كل منهما مواقف الحب

والود والهيام ويضعها أمام عينيه قبل أن يلوم أحدهما على موقف واحد ممكن أن يمر بسلام، أو يحتاج إلى لفت نظر بسيط بكل رقة وذوق..

نعم.. لابد من استشعار السكينة فى النفس، والتى لن تتأتى إلا عندما يعرف كل منهما حدوده مع الآخر، فلا تحاول الزوجة أن تكون هى الرجل وصاحبة الكلمة والصولجان، ولا يكون الزوج مرعبًا فظًّا غليظ القلب لا يرى إلّا مصلحته وهواه، فيتجاهل مشاعر وآدمية الزوجة.. وألا يسفه أحدهما أفعال الآخر أو مقارنته بالآخرين، بل يحاول كل منهما أن يُشعر الآخر أنه أهم شىء فى حياته.....

وليسبح كل منهما فى غمار كلما ت الله الرقراقة الصافية:

﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (*).

الزواج بعد الطلاق مباشرة:

بداية، نشير إلى أن المنطق العلمى التجريبى يبرهن على أن فشل التجربة الأولى فى أى مجال كان يزيد من احتمالات نجاح التجارب اللاحقة فى المجال نفسه، وهذا ما يحدث فى مجال العلاقات الإنسانية الحميمة كالزواج.

وبما إنها لا تخضع للضوابط والقوانين المعملية الجامدة فهى تعتمد أيضًا على التفاعل الروحى والعقلى والجسدى للزوجين، ومن ثمّ فإن احتمالات نجاح الزواج الثانى تقوم فى الأساس على أسلوب التعامل الرفيق، والتفاهم الهادئ بين الطرفين، والاختيار المتوازن الصحيح غير المتسرع.

أما فيما يخص الزواج الثانى الذى يأتى بعد الطلاق مباشرة بأيام قليلة فإن احتمالات فشله كبيرة، فالإنسان المطلّق يمر بمراحل نفسية مختلفة، فبعد الطلاق

(*) سورة الروم: ٢١.

مباشرة يُصَابُ الإنسانُ بحالة من البرود والتبلُّد فى المشاعر، تعقبها حالة من الإنكار للأحداث التى أدت إلى وقوع الانفصال، وبعد ذلك يدخل الإنسان فى مرحلة من الحُزْنِ والأَسَى والاكتئاب.. وهنا تنهار ثقة الإنسان بنفسه، وقد يؤنب نفسه ويعاقبها، ويصاحب ذلك اضطرابات فى النوم والشهية، كما يفقد القدرة على الاستمتاع بأى شىء، وتكون فطرته للمستقبل متشائمة ويضعف تركيزه، وينعدم اهتمامه بعمله، ويلى ذلك دخول الإنسان مرحلة من الغضب، حيث يَصُبُّ جَامَ غضبِه على مَنْ حوله، ويحملهم مسئولية فشله فى حياته، ويوجه غضبه بالدرجة الأولى تجاه مطلقته، التى قد يفكر فى الانتقام منها بوسيلة أو بأخرى.

فى هذه المرحلة يكون الإنسان عصبيًّا، قليل الصبر، وربما يَقْدُمُ على بعض الحماقات، كالاندفاع – مثلاً- إلى علاقات غير سوية بالجنس الآخر، أو الإقدام المفاجئ على الزواج.

وهذه المرحلة من عدم الاتزان العاطفى – المقرون بحالة من الغضب – تكون من أخطر المراحل التى يمر بها الإنسان عندما يخرج من التجربة الفاشلة.

وعمومًا فإن الطلاق يسبب صدمة نفسية للشريكين، حتى لو كان مطلبًا مهمًّا لأحدهما أو للاثنين معًا، ولكن معظم المطلقات يُعانين أكثر من الرجال، خاصة إذا كانت المسألة تراكمية، فالمرأة بطبعها حساسة، تتأثر بأبسط الأشياء المحيطة بها، إلى درجة تجعلها تعتقد أن الحياة ليست إلا تعاسة ممتدة، قد تمر فيها أحيانًا لحظات سعيدة قصيرة.

وحين يتخذ المطلق أو المطلقة قرارًا بعدم العودة إلى هذه التجربة مرة أخرى، فإنه يكون تحت تأثير هذه الصدمة.

وبعد مرور فترة من الزمن على هذه الصدمة يزول الاكتئاب، ويبدأ الإنسان فى

التفكير من جديد، فيرى أنه ظلم نفسه باتخاذ هذا القرار، خاصة إذا تزوج الطرف الآخر.

لذلك ينصح علماء وخبراء علم النفس بعدم الزواج مرة أخرى إلّا بعد مرور فترة تزيد على العام، وذلك ضمانًا لتخطى هذه المرحلة بكل مشكلاتها وأعراضها المرضية[1].

* * *

ما الذى ينقذ المرأة فى فترة الكهولة؟

الذى ينقذها حقًّا هو تمتعها الكامل العميق بصداقة زوجها..تلك الصداقة النزيهة البريئة الثابتة التى صنعتها التجارب، وصاغتها آمال وآلام حياة طويلة.

هذه الصداقة التى ازدهرت على مدى الأيام والسنين، وأصبحت فى الواقع أسمى صور الحب البشرى، هى كل ما يبقى للمرأة فى ختام حياتها بعد أن يتزوج أولادها وينفصلوا عنها، وتُوصد أبواب بيتها عليها وعلى زوجها.. فالرجل الذى بدأت معه الحياة وهى عذراء هو نفسه الرجل الذى لابد أن يشاطرها فى النهاية أعباء الكهولة والشيخوخة.

لذا يجب أن تحرص المرأة فى شبابها على محبة زوجها ما استطاعت، وأن تَدَّخِرَ الشىء الكثير من عطفه وحنانه ووفائه لأيامها المغبرة الحالكة.

ولتعلم كل امرأة إذا عاندتْ زوجَها، أو نَاصَبَتْهُ العداءَ، أو استبدَّتْ به، أو أثارته عليها ففقدتْ محبته وهِى شابة جميلة، فلابد أن يثأر الزمن منها، ولابد أن يقضى

---

(١) من الطريف الذى يلفت الانتباه، ما أثبتته البحوث الاجتماعية مؤخرًا، من أن ٨٠٪ من حالات الطلاق تتم بين الحرفيين والسائقين وأصحاب المهن الحرة، حيث ينشغلون عن زوجاتهم بأعمالهم، ومن ثمّ إهمالهم لشئون ومتطلبات منازلهم، علاوة على توافر المال معهم، مما يساعدهم على تحمل نفقات الزواج مرة أخرى.. أما الموظفون ، فقد أشارت الإحصائيات أن حالات الطلاق بينهم تعد نادرة، وذلك لسوء حالتهم المادية، وعدم مقدرتهم على الزواج للمرة الثانية.

عليها، إمَّا بالعُزْلَة الروحية القاتلة، وإما بالاستهداف لأحَطِّ السلوكيات متى عصفت بها الكهولة، والشيخوخة.. فَاحْذَرِى.

إلى الكهلات المتصابيات:

إلى كل امرأة أشرفت على الكهولة، وَعَزَّ عليها أن تتراجع وتسلم بطبيعة عمرها، أُوَجِّهُ هذه الكلمات:

- لا تفكرى فى أن تكونى جميلةً، بل فكرى فى أن تكونى طَيِّبَةَ.

- لا تفكرى فى أن تكونى متصابية، بل فكرى فى أن تكونى وقورة.

-لا تفكرى فى أن تكونى مثارَ رغبة، بل فكرى فى أن تكونى مثارَ احترام وإعجاب وتقدير.

- كونى عاقلةً فى رِقَّة، متأنقة فى بساطة، مرحة فى كياسة، متحفظة، مهيبة، مشرقة فى أدب وظُرف وابتسام.

- إيَّاكِ والتَّأَسُّفَ على ذُبول جمالك، أو التحسُّر على شبابك، والغيرة من الصبايا، والتلهف على الحُبِّ الذى يُرَاوِدُ خيالَ قلب العاشقة.

- اذكرى ماضِيكِ الحافل بالإنجازات الطيبة ولا تُلوثيه، واذكرى محبة زوجك ولا تفرطى فيها.

- ارْتَقِعِى بروحكِ إلى التأمل والصفاء، والاستغراق فى قراءة القرآن الكريم والكتب الدينية والثقافية بوجه عام.

* * *

زَوْجُكِ أكثر منكِ رقَّــةً!:

تَعَالَى أكشف لكِ عن سِرٍّ نحرصُ نحن الرجال على إخفائه.. الرجل بطبعه وديعٌ رفيقٌ لطيفٌ، حتى وَإن ادَّعَى الخشونة... لقد تَمَلَّقَتْهُ المرأةُ، وزعمت له أنه الجنس القوى الخشن يقوم بالأعمال الشاقة دونها، وحتى يُعَرِّض نفسه للهلاك دفاعًا عنها، فصدقها المسكين، ثم....ثم حدث شيء غريب، وقعت المرأةُ فريسة للخدعة التى ابتكرتها، فآمنت بقوة الرجل وبطشه، تمامًا كما انتهى جحا إلى تصديق أكاذيبه!!

واليوم أدرك الرجل أن هذه فرية سخيفة، وحيلة من حيل النساء، لكنه لغروره يكلِّفُ نفسه فوق طاقتها، ليثبت لكِ أنه فعلاً قوى عنيف.. لم يعد الرجل يستطيع أن يظهر على حقيقته، ليست لديه الشجاعة التى تمكنه من أن يكون إنسانًا وديعًا لطيفًا، وحتى لا يثير هذا الكلام عجبكِ وسخريتكِ .. قُولى لأَغْبىَ الرجال إنه ذكى، سيصدقكِ، ما فى هذا شك، لكنه يظل غبيًّا كما كان.

والآن قولى لأى رجل إنه رقيق لطيف.. تلمع عيناه دهشة، ثم يبتسم رضًا وسرورًا، ثم يبذل غاية جهده ليكون معكِ رقيقًا لطيفًا.

ازعمى له أنه أقدر الناس على إسعادك.. تجدى من أمره عجبًا.. يتفانى من أَجْلِكِ، ويبذل حياته هينة رخيصة ليُدْخِلَ السرورَ على نفسكِ، ولكن بشرط أن تُقابلِى جهوده بابتسامة مشرقة، وكلمة لطيفة.. كلمة تقدير وشكر.. فماذا لو أَحْسنْتِهَا، وأحسنتِ التعبير عنها؟!

صحيح أن الرجل كثيرًا ما يخونه الخيال، فلا يجد الكلمة التى تُسعدك، واللفتة التى تنتظرينها منه.......

وأعرف أيضًا أن ذاكرته كثيرًا ما تخونه، فلا يذكر المناسبة التى تعتزِّين بها، وتودين لو شارَكَكِ الاستمتاع بها، وعبر عن هذه المشاركة بكلمة أو لفتة، أعرف كل هذا يا سيدتى.. لكنى أعرف أن المرأة تستطيع أن توحى إلى الرجل بما تشاء.. فإذا بالكلمة التى تنتظرينها على لسانه.. وإذا بالهدية التى تريدينها فى يده.. هذا هو سر المرأة الخالد، توحى إلى الرجل بما تشاء فيفعله، ويظل مع هذا يزعم لنفسه وللناس أنه السيد المطاع.

وإذا أخطأ اختيار الهدية، فإيَّاكِ.. إيَّاكِ أن تصارحيه بخطئه، وإلّا غضب وثار، ولعب على مسرح الحياة.. ذلك الدور الذى لقنته إياه حواء: دور الإنسان القوى. الخشن. العنيف!

* * *

زواج الأقارب...ما له وما عليه:

تداول الناس موضوع زواج الأقارب كسبب رئيسى فى إحداث الأمراض الوراثية ونشرها، وخاصة مَنْ لهم إلمام بالطب أو المعرفة الطبية، برغم أن الكثيرين منا يعرفون أُسَرَ وقبائلَ لم تخرج المصاهرة عن أفرادها، ومع ذلك يتمتعون بمميزات جسمانية وعقلية وجمالية ظاهرة.

إن الاهتمام بزواج الأقارب وتأثيره فى الإنسان سَلْبًا، كإحداث تشوهات وأمراض وراثية، قد اُتُّخِذَ كأمرٍ مُسَلمَّ به، حتى إن الأطباء عند أخذهم التاريخ المَرَضِى يسألون المرضَى: هل هم أقَرباء؟ أو هل هم من عائلة واحدة؟ وهم فى ذلك يعطون تلك القرابة أهمية خاصة.

وإذا بحثنا عن الأسباب أو الموانع الأساسية التى بنى عليها التحذير من زواج الأقارب نجد أن هناك مانِعَيْنِ: المانع الشرعى، والمانع الطبى.

فإذا نظرنا إلى الناحية الشرعية أو المانع الشرعى فى ذلك نجد أن القرآن الكريم لم يُحَذِّرْ من زواج الأقارب، بل أشار إلى هذا الزواج، وذلك يتضح فى قوله تعالى:

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ إِنَّآ أَحْلَلْنَا لَكَ أَزْوَٰجَكَ ٱلَّـٰتِىٓ ءَاتَيْتَ أُجُورَهُنَّ وَمَا مَلَكَتْ يَمِينُكَ مِمَّآ أَفَآءَ ٱللَّهُ عَلَيْكَ وَبَنَاتِ عَمِّكَ وَبَنَاتِ عَمَّـٰتِكَ وَبَنَاتِ خَالِكَ وَبَنَاتِ خَـٰلَـٰتِكَ ﴾ [1].

لذا نجد أن الله سبحانه وتعالى قد أحل زواج الأقارب، بل ربما حبذه.. وكما قال أحد الباحثين: لو كان فى زواج الأقارب ضرر أكيد لما أَحَلَّه الله تعالى لرسوله، ولَمَاَ أشار صراحةً إلى زواج أقاربه من بنات عمه، وبنات عمَّاتِه، وبنات خاله، وبنات خالاته.

وإذا عدنا إلى المصدر الآخر – وهو الحديث النبوى -: "تخيروا لِنُطَفِكُمْ، فإن العِرْقَ دَسَّاس"[2].

إن التخير الوراثى قبل الزواج يكون فى عصرنا الحاضر بالفحص فى العيادات الاستشارية للأمراض الوراثية، وذلك لمن يشك فى أن شريكة حياته أو شريك حياتها قد يكون ناقلاً لعامل وراثى مُتَنَحٍّ.. وهذه الاستشارة سواء فى زواج من الأقارب، أم زواج من الأباعد، وأهم من ذلك فى البحث عن الزوج أو الزوجة المطلوبة مبدأ "انكحوا الأكفاء وأَنكِحُوا إليهم".

أما من الناحية الطبية:

فلاشك أن الأمراض الوراثية مشكلة فى كل المجتمعات، وأن وجودها بين أبناء زواج الأقارب ربما يكون أكثر انتشارًا...

---

(١) سورة الأحزاب: ٥٠.

(٢) يلاحظ أن الأحاديث كما يعرفها الناس منها القوى، ومنها الضعيف، ومنها الصحيح، ومنها الحسن، وإذا بحثنا عن قوة هذا الحديث وسنده نجد أنه حديث لم تثبت صحة إسناده إلى رسول الله صلى الله وسلم ولكن قد ذكرناه من منطلق تقريب المعنى الذى نريد توضيحه.

ومن الجدير بالذكر أن النبى صلى الله وسلم قد تزوج من ابنة عمته زينت بنت جحش، وأن عليًّا بن أبى طالب تزوج من فاطمة بنت الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم وهم أقرباء جدًّا.

وهذا ما أوضحته إحدى الدراسات[1] عن زواج الأقارب، أن نسبة الأطفال المرضى من آباء وأمهات أقارب أكثر نسبيًا فى أطفال غير الأقارب.

وبرغم ذلك فقد أوضحت أبحاث أخرى أن الأمراض الوراثية تحدث عادة نتيجة لوجود خلل فى عامل وراثى فى الخلية، ناتج سواء من زواج الأقارب أو غير الأقارب، حيث إن العامل الوراثى الذى يُسبب المرض إمَّا أن يكون عاملاً وراثيًا "سائدًا"، أو "متنحيًا"[2].

إذن فالأمراض الوراثية سوف تنتقل من آباء وأمهات إلى الأبناء والأحفاد فى كل الحالات، فإن كانت تلك الأمراض أو بعضها موجودًا بين الأقارب، فإن انتقالها يكون أكثر.. وإن كانت الأسرة المكونة من أقارب أسرة سليمة وخالية من الأمراض الوراثية قَلَّتْ فرصة إصابة الأبناء بالأمراض الوراثية[3].

من ذلك كله يُفهم أن زواج الأقارب لا خطر منه إذا كانت العائلتان لهما تاريخهما الصحى الجيد، بل بالعكس، قد يكون زواج الأقارب أفضل أحيانًا من زواج العائلات المجهولة صحيًا، حيث إن الزواج من عائلة مجهولة قد يأتى بمفاجأة غير سارة فى الأبناء، لأنه قد يكون أحد أقارب العائلة المجهولة مصابًا بمرض وراثى خطير، ويُفاجأ الزوجان بوراثة الابن لهذا المرض.

* * *

---

(١) قام بها الدكتور شوقى إبراهيم والدكتورة صديقة العوضى فى الكويت.

(٢) "سائدًا": أى له القدرة على إحداث المرض على الجنين: بمفرده، أى ليس للطرف الآخر دخل فى حدوثه، سواء أكان الزوج الآخر من الأقارب أم من الأباعد.
أو "متنحيًا": أى لا يستطيع بمفرده نقل المرض، إنما يحتاج إلى عامل آخر من الزوج الآخر، فإذا اجتمع زوجان وكل منهما يحمل عاملاً وراثيًا مُتَنَحِّيًا، فإنه سوف يكون ضمن الأبناء مَنْ هم مصابون بمرض وراثى ظاهر.

(٣) من دراسة أعدها الدكتور عبد الله حسين باسلامة، منشورة فى مجلة صحتك – عدد سبتمبر ١٩٩٨ (بتصرف).

مقاييس الجمال.. هل تطورت؟

حتى عهد قريب.. كان الزواج يتم بواسطة الأهل والأصدقاء، ربما بدون أن يتعارف الزوجان، وبدن أن يلتقيا.

كان الأهل يسألون عن أخلاق الفتى أو الفتاة، ويتقصون مستواهما الاجتماعى والاقتصادى، وربما الثقافى أيضًا.. وكانت مقاييس الجمال معروفة، لا يختلف فيها اثنان.. فالشَّعر الطويل، والخَدُّ الأثيل، والبشرة البيضاء الناعمة المشربة بالحُمرة، والعيون الواسعة، والأهداب الطويلة، والأنف الصغير، والفم الضيق، والثدى الناهد فى الصدر الناهض، والقوام الملىء، والأقدام الصغيرة ذات الكعوب المستديرة.. كانت هذه السمات هى ما يتطلبه الرجل فى المرأة، وكان الرجل يُعَدُّ جميلاً إذا كان طويل الشاربين، عريض المنكبين، مفتول الذراعين، لكن الجمال لم يكن من الصفات التى تحرص المرأة على أن تتوفر فى زوجها.

وكان مفروضًا فى الفتاة الكريمة الأصل الطيبة النشأة أن تكون هادئة الطبع، حلوة اللسان، خفيضة الصوت، قليلة الخبرة بأمور القلب والجنس، شديدة الطاعة والوفاء لزوجها.

وكان مفروضًا فى الرجل الذى يحترم نفسه ويُقَدّرُ رجولته أن يشعر بأنه مسئول مسئولية كاملة عن الفتاة التى اختارها شريكة له فى حياته.. مسئول عنها ماديًا وأدبيًّا.. فله عليها الطاعة، ولها عليه الرعاية.

كان هناك إذَنْ نموذج واضح المعالم للزوج الكامل والزوجة الكاملة.. أو بمعنى أدق، كان كل من الزوجين يفترض الكمال فى شريكه وينتظر منه أن يحقق أمله فيه، فقد كان كل منهما يعرف تمامًا ما ينتظره الآخر منه، ويعمل على ألّا يخيب ظنه فيه وبالتالى كان كل منهما يبذل غاية جهده ليكون صورة من النموذج المتعارف عليه للزوج الكامل والزوجة الكاملة، وإلّا استحق اللوم من شريك حياته ومن الأهل

والمعارف والأصدقاء جميعًا، خاصة أنه كان لرأى المجتمع فى الناس قدره وخطره.. وهكذا كانت الحياة الزوجية تمضى فى طريقها المرسوم.

أمَّا الآن، فالفتى والفتاة يثوران على هذه التقاليد وينعتونها بالبالية، ويؤكدان أن الزواج مسألة شخصية لا اجتماعية.. فكيف إذَنْ يختار كل منهما شريك حياته؟..وما أُسس هذا الاختيار؟... الاختيار عن حُب؟!...

نعم.. فالحب فى رأيهما هو المبرر الوحيد للزواج.. والسعادة هى هدف الزواج.. ولا سعادة بدون حب!

ولكن أى حب؟

إن كُـلاًّ منهمـا لا يعرف من صاحبه إلا مظهره.. وإلا ما يُردد من ألفاظ وأفكار، أغلب الظن أنها مستقاة من الكُتب الرومانسية، والأفلام والمسلسلات التليفزيونية.. فما بينهما من عواطف الحب لا يتجاوز المظهر الخارجى، بعيدًا عن استقراء أغوار النفس فى ضوء واقع الحب.

هو إذَنْ حب خيالى، لا يستند إلى دعائم ثابتة.. ويتزوجان، وكل منهما على قناعة تامة بأنه قد حقق حُلمه المنشود، الذى لا يلبث أن يتصدع وينهار عند اصطدامهما على أول عقبة من مشاكل الحياة المتشعبة .. وينهار معهما النموذج الوهمى للطرف الآخر، الذى وُضِعَ فى صورة زاهية الألوان، التى كان الخيال يبتدعها لحبيب القلب، والتى طالما هتفت بها النفس بعيدًا عن الفهم الصحيح والإدراك التام لطبيعة المسئوليات الملقاة على عاتق كل منهما، وكيفية مجابهتها بتعقل وصبر، والتغاضى عن صغائر الأمور، بهدف استمرار سفينة الحياة فى سبيلها، وكيف تعلو بها على اضطرابات الحياة ودواماتها، حتى تستقر الأمور بها وتستكين، وذلك بالتذرع بتقوى الله وخشيته فيما يصدر عنها من سلوك وتصرفات.

* * *

الجهل والخوف يحولان دون التصرف السليم:

يبدو أن أغلب النساء والرجال يهابون المسئولية، ويتهربون من اتخاذ قرارات حاسمة، ويقفون إزاء مشاكلهم بلا حول ولا قوة، فى حين يجب عليهم أن يواجهوا مشاكلهم فى صراحة، ويتخذوا بشأنها القرارات المناسبة بدون خوف، ولو سببت لهم بعض المتاعب والآلام.. فنحن إذْ ننتزع الشوكة من أُصبعنا نتألم لحظة، لكننا نتقى بهذا ضررًا قد يكون بليغًا لو تغاضينا عن تلك الشوكة، وضعفنا عن انتزاعها.

وهناك تجربة متميزة جديدة تثبت ما للخوف فى حياتنا من آثار سيئة، وهى الولادة بدون ألم.. فقد كان مفهومًا حتى عهد قريب أن الولادة عملية قاسية يصحبها ألم شديد لا مفر منه.. ثم تساءل الأطباء: كيف يكون ذلك والولادة ظاهرة طبيعية لابد منها لبقاء النوع؟!

كيف تفرض الطبيعة – التى خلقها الله – على المرأة هذه الوظيفة، وفى نفس الوقت تجعلها مصحوبة بآلام شديدة؟!..

هذا غير معقول، فالألم قد يدفع المرأة إلى التهرب من مسئولياتها، والعزوف عن الحمل والوضع.. لابد أن فى الأمر خطأً.

وبحث الأطباء المختصون فوجدوا أن الجانب الأكبر من آلام الوضع سببه جهل المرأة بوظائف أعضائها.. فحين يأتيها المخاض تُحَرِّكُ عضلاتها بطريقة سيئة تُسبب لها آلامًا شديدة، ولو أحسنت تحريك عضلاتها لتلاشت آلامها أو قَلَّتْ إلى حد بعيد.

وهناك سبب آخر، هو خوفها من عملية الولادة نفسها، فالخوف يجعلها تترقب الألم، وتبالغ فى الإحساس به.

وهكذا ظهرت فكرة الولادة بدون ألم معتمدة على ضرورة تعليم المرأة أسرار جسدها وأسرار نفسها.

ولو شئنا الحقيقة، فإن كل عقبة فى الحياة هى نوع من الولادة، فلو أننا فهمنا أسبابها وظروفها ثم واجهناها بدون خوف - أى بثقة وشجاعة - لتغلَّبنا عليها وتخطيناها، فالجهل والخوف يشلّان التفكير، ويحولان دون التصرف السليم.

اذكرى هذه الحقيقة إذن، وابحثى عن سعادتكِ فى نفسك، فهى كامنة فيكِ.. ابحثى عنها فى صبر وأناة وثقة، فإذا عثرتِ علهيا فنمِّيها وتعهديها حتى تزدهر.. نَمىِّ أسباب السعادة فى نفسك بدلاً من أن تُغَذِّى مخاوفكِ.

* * *

ليست العبرة فى الشرف وحده:

لاشك أن خيانة الزوجة تهدم الأسرة، ولكنَّ إقْدَامَ الزوجات على خيانة أزواجهن شىء نادر وشاذ.. أمَّا الذى يهدم الأسرة بالفعل من جانب الزوجة فهو ضعف أخلاق الزوجة نفسها، ولو كانت عفيفة، فإذا كانت الزوجة عاجزة عن إدارة بيتها، أو كانت مغرورة متكبرة أو مصابة بغيرة طائشة، أو ميَّالة إلى المعارضة، أو نَزَّاعة إلى السيطرة على الرجل وفَرْض سلطانها عليه، فهذه الخلال الفاسدة هى التى تهدم من بناء الأسرة فى كل يوم.

فالخيانة - كما قلنا - شىء نادر، ولكن سُوء الأخلاق هو الشىء الشائع، وهذا ما تأبى المرأة فى العادة أن تفهمه.

فمن النساء من يعتقدن أنهن مَادُمنَ شريفات عفيفات، مخلصات لأزواجهن، بعيدات عن كل فكرة خبيثة تفضى إلى الغدر والخيانة، فليس لأزواجهن بعد ذلك أن يُطالبوهن بالسُّمُوِّ الخُلُقى، وليس لهم أن يُحاسبوهن عن ميول وأهواء وأخلاق ونزعات مهما قيل فيها، يكفى أنها لا تمس الاستقامة والشرف.

هذه هى فلسفة طائفة كبيرة من الزوجات.. الاستمساك بالشرف، ولكن على حساب بقية الفضائل والأخلاق.

غير أن ما يجب أن تفهمه كل امرأة، هو أن الاستمساك بالشرف واجب طبيعي مفروض على كل زوج وزوجة، وهو قاعدة الزواج، ولكن ما فائدة القاعدة بدون التمثال؟!

وإذن، فليست العبرة فى الشرف وحده، أى فى قاعدة الزواج، بل العبرة كل العبرة فى تمثال السعادة الزوجية الذى لابد أن تحاول المرأة أن تقيمه على قاعدة الزواج.

وهذا التمثال المنشود الحى لا يمكن أن تصنعه المرأة إلا من مادة الأخلاق ككل.

* * *

تهاويل المرأة فى الكلام:

بعض النساء يَجِدْنَ لذةً خبيثة فى سد كل ما يقع لهن من خصومات ومنازعات - مع الأقارب أو الجيران، أو المعارف بوجه عام - على أزواجهن، باذلات قصارى الجهد فى تحوير النزاع وتشويهه وتجسيمه وتهويله، زاعمات أنهن قد تم إهانتهن فى صميم كرامتهن، وأن ليس لهن رجل يعرف كيف يزود عنهن، ويلزم خصومهن المعتدين حد الاحترام والأدب.

وبهذه الطريقة الطائشة فى خبثها، الحمقاء فى مكرها وشرها، تندفع أولئك النسوة غير حافلات فى إثارة أعصاب أزواجهن. وإيغار صدورهم على الناس، حتى إذا ما امتلأت نفوس الأزواج غيظًا وحنقًا، وثاروا على هؤلاء أو هؤلاء، وتهوروا فى ثورتهم، وذهبوا فى التهور إلى حد الخطر، رُوِّعَتْ نساؤُهم، وراحت كل منهن تقول وتؤكد أنها لم تقصد إلى شيء من هذا، ولم تتوقع قط حدوث شيء كهذا، ولم تخطر على بالها لحظة مثل هذه العواقب المروعة.

وهكذا تجمع المرأة الحمقاء أكوام الحطب، ثم توقد فيها النار، ثم تعجز عن إخمادها، فيتملكها الذعر خشية أن تحرق النار زوجها وبيتها وحياتها.

ومن ثمّ يُلاَحَظُ أن تهاويل المرأة أفعل فى جسم الرجل من السموم، بل أفعل فى نفسه من وقع الإهانة المباشرة، وهى قد تُلهبه وتثيره، فينساق تحت تأثيرها الغاشم إلى ارتكاب جريمة وهو لا يعى!

* * *

الأسلوب الخانق فى الحب:

أعرفُ امرأةً تريد إسعاد زوجها، ولكن بحرمانه من كل سعادة!.. نعم.. تريد له أن يتمتع ويعيش، على شرط أن تكون هى وحدها غاية حياته.. إنها تحبه، ولكنها من فَرْطِ حبها له تأبى إلا أن تجعله محاصرًا بها، محوطًا بصورتها، مشدودًا إليها، مُعَلَّقَ الذهن والقلب بها!

إنها لا تعطيه إلا لتُحاسبه، ولا تمنحه إلا لتقيده، ولا تخدمه إلا لتستعبده، ولا تُضحى من أجله بحريتها إلا لتحرمه هو نعمة التمتع بكل حرية وكل حياة .. هذا هو أسلوبها فى الحب، والعجيب أن زوجها راجعها، ثم أبغضها، ثم تمرَّدَ عليها، ثم استعذب آخر الأمر أُسلوبها فى حبه، فسلم لها واستراح.

وعندئذٍ بَرِمَتْ به وأعرضت عنه، وتحولت نحو ابنها الوحيد، وراحت تحبه بنفس أسلوبها، حتى تسلطت عليه وخنقتْ حُريته، وجعلت منه فريستها الثانية.

* * *

عندما تكون الحماة طائشة حمقاء:

كنت فى بيت صديق، فسمعت سيدةً تقول لرجل من أقاربها: كنتُ أعتقد أن زوج ابنتى هو مثال الخلق الكريم، ولكنه تكشَّف عن مخلوق أنانى فظ، وأخذ يُعَذِّبُ ابنتى ويضطهدها. فثارت ثائرتى عليه وحذرته، ولكنه تمادى، فعزمت أن أُطَلِّقَ ابنتى منه، غير أن العجيب فى الأمر أن ابنتى قد تشبثت بهذا الرجل الذى

يعذبها ويشقيها ولا تريد أن تنفصل عنه، مع أنها لم تنجب منه حتى الآن، فهل لَكَ أن تنصحها، وأن تحثها على طلب الطلاق قبل أن تفقد شبابها وتفلت منها حيويتها ومستقبلها؟

فقال لها الرجل - وكان عاقلاً ذكيًا: النصيحة يجب أن تُوَجَّهَ إليكِ أنتِ، صحيح أنكِ تحرصين على سعادة ابنتكِ، ولكنها اليوم زوجة مجرِّبة، وامرأة ذات عقل وإدراك، فهى إذَنْ حُرَةُ التصرف فى شئون نفسها، وحرة فى تحقيق سعادتها على النحو الذى ترضاه، فلماذا تتسلّلين أنتِ بينها وبين زوجها؟.. ولماذا تريدين فرضَ وصايتكِ الدائمة عليها، وإجبارها على ما تكره، ومحاولة إسعادها على طريقتك؟

أجل.. هذه هى نزعة الحموات الطائشات المستبدات الغيورات، اللاتى لا يهدأ لهن بال إلا إذا تَدَخَّلْنَ فيما لا يعنيهن، وأثَرْنَ بناتهن على أزواجهن..

ثم استطرد الرجل يقول لها:

لا تتذرعى بالعواطف وتقولى إنكِ تُشفقين على ابنتكِ، إذْ ليس فى وسعك أن تشفقى عليها أكثر مما تشفق هى على نفسها.. إنك تستغربين منها كيف تتعلق بزوج يُعَذِّبها ويشقيها؟.. ولكن هذا العارض ليس بغريب فهى تحب زوجها، والحب يحتمل كل شىء، ويصفح عن كل شىء.

إن الواقع يقول إن ابنتكِ من فرط حبها لزوجها تحتمل قسوتَه وشَرَّهُ، وملء نفسها الأمل فى تبديل سلوكه وخُلقه، بحيث يصبح فى النهاية ذلك الزوج الصالح الذى تنشده..

فلا تُطفئى فيها روح الأمل بحجة أنكِ أعرف منها بمصلحتها.. إنها تذود عن بيتٍ قائم، وأنت تُلَوِّحِيَن لها بقصرٍ فى الهواء، فهى فى الحقيقة أعقلُ منكِ، وواجبكِ أنتِ أن تُشجعيها على الثبات فى موقفها لا أن تُوغرى صدرها حقدًا على زوجها

فتهدمی بيتها بيدك، فصونی كرامتكِ وابتعدی، وإلا فقد يأتی يومٌ ويتم الوفاق بينها وبين زوجها، عندئذٍ يشتد بغض الزوج لكِ، فيحاول إقصاءكِ عن بيته، وتصبحين عَدُوَّهُ الأول الذی يحذره ويتقيه.

* * *

فن التعامل مع طبيعة الزوج

- اكتشفى شخصية زوجك لتعرفى كيف تتعاملين معه.
- أساليب تفادى نشوز الزوج وامتلاك قلبه.
- كيف تكونين صديقة زوجك المفضلة؟
- هكذا تبقين على زوجك....
- حب الزوجة فن.. كيف؟
- .... وفنون أخرى.



اكتشفى شخصية زوجك لتعرفى كيف تتعاملين معه :

يقدم علماء النفس نماذج للشخصيات التى ينتمى إليها مختلف أنواع الأزواج، لكى تستطيع أن تفهم الزوجة الواعية طبيعة زوجها، وبالتالى تعرف كيف تتعامل وتتصرف معه، وذلك على النحو التالى:

ـ الزوج السياسى:

والمقصود بالزوج السياسى هو الذى يتمتع بشخصية قيادية، ويهتم بالقواعد والبروتوكول..كما يهتم بوضع ضوابط لكل شىء، وطريقة ترتيب الأولويات حتى فى الأمور الصغيرة، وهو يدير حياته بأسلوب إدارة الأزمات الدولية.. اهتماماته السياسية كبيرة، فهو يقرأ كثيرًا فى السياسة، ويهتم بنشرات الأخبار، وسوف تجدينه يعرف كثيرًا عن "بوركينا فاسو" و"جزر القمر" أكثر مما يعرف عن مستوى أولاده فى المدرسة، ويفضل قراءة مذكرات أحد السياسيين عن الجلوس معهم لمراجعة دروسهم، فهو يرى أن هذا هو واجبك أنتِ لا واجبه هو.. وإرضاء مثل هذا الزوج صعب للغاية، فكل سؤال منكِ عن دَخْلِهِ أو عمله أو نشاطه الخارجى تَدَخُّلٌ مرفوض، فهذه أُمور ملكه وحده ولا تخص أحدًا غيره.

وكذلك إذا باحت زوجته بأسرار بيته لأبيها أو أمها فإنه يُعدُّ ذلك اعتداءً على خُصوصياته، وإفشاءً لأسراره، فيوجب معاقبتها.. ولا يقتصر أسلوبه على المنزل، بل يمتد بعلاقته بأصدقائه وأقاربه، فهو يتعامل معهم على أنه فى صراع دولى لابد أن يُظْهِرَ فيه قدراته وإمكانياته الخارقة!

وينصح علماء النفس مَنْ تتزوج بمثل هذه النوعية من الشخصيات أن تحاول

قدر الإمكان أن تتقرب إليه عن طريق مشاركته اهتماماته. فتحب ما يحب، وتناقشه فى الأمور التى يجب أن تناقشه فيها، وأن تكون اهتماماتها فى القراءة هى نفس اهتماماته، أو قريبة منها بقدر الإمكان.. وأن تحاول أن تبتعد عَمَّا يثيره، فهو مثلاً لا يحب التغيير إلّا إذا استدعت الضرورة، أو كانت هناك فائدة تعود إليه من هذا التغيير.

ولذا، فإن على الزوجة أن تحرص أن يبقى الوضع على ما هو عليه، كما عليها أن تحاول أن تضعه فى حجم أكبر من حجمه الحقيقى لإرضاء غروره، والاستفادة من إحساسه الكبير بالمسئولية وتحمله لها.

....

ـ الزوج المهم:

إنه يعشق الأوامر والنواهى، يعيش من خلال المظاهر الزائفة والكاذبة، وذلك من خلال السلوكيات "العنترية" دون القدرة على تحمل المسئولية.

إنه يرغب أن تكون زوجته "سكرتيرة".. عليها أن تُطيع بدون مناقشة.. ويهمه دائمًا أن تقوم بعرض أوضاع المنزل عليه أولاً بأول، كأنها تقدم تقريرًا يوميًّا عن سير العمل فى شركة من الشركات.. ويشعر بالسعادة حين تحكى له زوجته عَمَّا علمت عنه وعن عمله وأصدقائه.

وهذا الزوج كلما تواضع مركزه الوظيفى يحاول أن يظهر أمام زوجته بمظهر أنه رجل مهم، فتزداد الأوامر والنواهى.. ومثل هذه النوعية من الأزواج ترغب فى زوجة تُلبى الأوامر بلا مناقشة، وتشعره دائمًا أنه "سى السيد،" أو سيد الموقف والعالم!!

وعندئذٍ ستكون الزوجة بالنسبة إليه هى كل حياته.

....

ـ الزوج الطفل:

هذا الزوج مدلل، يسعى للحصول على المكاسب بدون بذل جهد، يريد أن يكون محور الاهتمام، وأن تُلَبَّى طلباته فورًا، وأن يأخذ بلا عطاء.

هذا الزوج لا يحتاج إلى زوجة بقدر حاجته إلى أُمٍّ، حيث لابد أن تكون زوجته نموذجًا حيًّا لأمه، وإذا لم تكن فى شكلها الجسمانى، فعلى الأقل فى طباعها وسلوكها....

إنه يطلب من زوجته أن تشد عليه الغطاء، وأن تُسامره حتى ينام..إنه يترك لزوجته كل شىء، ابتداءً من التسويق إلى متابعة الأولاد فى مدارسهم، إلى اختيار ملابسه، إلى القيام نيابة عنه بأداء الواجبات الاجتماعية.

وهذا النوع من الأزواج يحتاج إلى زوجة مُحِبَّة للسيطرة والرئاسة، فمثل هذه الشخصية تجلب له الراحة، ويحس معها بالأمان.. ولكن عليها فى الوقت ذاته أن تتعامل معه بمزيد من الحنان دائمًا، وأن تسمح له بين وقت وآخر بنوع من عبث الطفولة البرىء، وأن تغمض عينيها عن هفواته الصغيرة، وإلّا انتابه العناد وتمادَى فى عبثه.

....

- الزوج الغامض:

هو صامت دائمًا، منفعل وثائر أحيانًا.. لا يفصح عن متاعبه أو مشاعره بسهولة، ولا يهتم كثيرًا بالتفاصيل، ويضايقه أن يجد نفسه غارقًا فيها.. لا يهمه أن يعرف عن تفاصيل أمور بيته كثيرًا.. ومن الصعوبة أن يخدم نفسه، وإذا لم يجد من يأتى له بكوب ماء فليس لديه مانع من إيقاظه لإحضاره.. ينتابه الأسى والأسف إذا سمع أو عرف أن سرًّا من أسرار بيته – أو ما يعتقد أنه سر – على لسان أحد الأقارب، حتى ولو كانت أُم زوجته!.. إنه يغفر أى شىء إلا هذا، فحياته الأُسرية مقدسة،

ويجب أن تكون بعيدة عن أسماع الآخرين وآذانهم.. يحب دائمًا أن يقضى وقته فى بيته، فليس له صداقات كثيرة، وتضايقه الواجبات الاجتماعية والمجاملات.. فهو يريد أن يُجامل ويرغب فى هذا، ولكنه لا يستطيع، وإذا ما حدث فإنه يجلس صامتًا، لا يشارك أحدًا وإنما يتحاور مع ذاته..إنه أميل إلى الانطواء.

وكثيرًا ما تنتابه الكآبة والشعور بالوحدة.. ويُؤرّقه المستقبل كثيرًا.. وهو ينفذ ببصيرته إلى جوهر الأشياء ولا تهمه مظاهرها.

ومثل هذه الشخصية تحتاج إلى من يقدر مشاعرها.. وعلى من يقدر هذه المشاعر أن يختار الوقت المناسب للإفصاح عنها، حتى ولو كانت مشاعر دافئة رقيقة..إنه يحتاج إلى طبيبة نفسية فى صورة زوجة.

والتعامل مع هذه الشخصية يتم بالمواجهة، ولكن بأسلوب لطيف، لا يوجد به شدٌّ، وبدون التطفل على أسراره..... وعلى الزوجة أن تكشف أمامه البيت أولاً بأول، حتى وإن لم يطلب.

....

- **الزوج الأسد أو الشرس**:

هذا النوع من سمات شخصيته أنه غاضب وثائر دائمًا، لا يستقر على رأى، ولا يقبل المناقشة حتى فى أدق الشئون المنزلية.. أَنْفُهُ فى كل شىء.. ولا يعجبه شىء على الإطلاق.. من المؤكد أنه قد عَانَى فى طفولته من القسوة والحرمان.. وهذا يمكن أن يكون زوجًا عظيمًا إذا كانت زوجته مُغْرَمَةً بحب تعذيب النفس، أو الامتثال للطاعة العمياء، وأفضل تعامل مع مثل هذه الشخصية هو عدم الدخول معه فى مناقشات، لأن الزوجة ستكون الخاسرة على طول الخط من أعصابها وصحتها، والأفضل هو الاستماع إليه، والتأمين على ما يقول.. ومن العجيب أن ذلك لن يرضيه أيضًا، وليس أمام الزوجة إلا الصبر والتحمل أو المأذون ليكتب كلمة النهاية!

....

ـ الزوج "البروفيسور":

إنه يعتقد أنه على دراية بكل شىء، وعلى علم ببواطن الأمور، ابتداءً من عمل حلة "المحشى" حتى مستقبل محادثات السلام فى الشرق الأوسط.

يزعجه كثيرًا أن تُصَحَّح له معلومة، أو يُقَاطَعَ أثناء حديثه عن شىء يرغب فى الحديث عنه، فهو يعتقد أنه يعرف ما لا يعرفه أحد.. كما يحلو له أحيانًا أن يقوم بدور الطبيب النفسى للذين يتعامل معهم.. ويتعامل مع زوجته كأنه وكيل نيابة يحقق فى قضية.

وهذا النوع من الرجال يسعد كثيرًا إذا عرف أنه غير مفهوم، وأنه لا يمكن الوصول إلى أعماقه بسهولة.. والتعامل مع هذا النوع من الأزواج أمر سهل للغاية، فالزوجة يمكن أن تملكه إذا قامت بدور التلميذة المطيعة التى تسمع أستاذها بإصغاء، ولا تقاطعه فيما يقول...

....

ـ الزوج الحنون:

وهذا النوع من الرجال لا يُعجب الكثير من النساء، ويَعْتَبِرْنَهُ متساهلاً فى رجولته..لماذا؟

لأنه لا يأنف من دخول المطبخ وغسل الأطباق، ولا يجد أى مساس بكرامته عندما يقوم برتْقِ جورب، أو تركيب زرٍّ لقميص، أو تغيير ملابس أطفاله المبتلة، أو عمل رضعاتهم.. إنه يحب بيته، ويسهر على زوجته، ولا يحب السهر خارج البيت.. ويقوم ليلاً ليتأكد من إحكام الغطاء حول أولاده.. ويحب أن يقوم بدور "الممرضة" إذا أُصيب أى أحد فى أسرته بوعكة صحية.. مع مثل هذا الزوج تكون قرارات الزوجة دائمًا هى النَّفَّاذَة، ورأيه دائمًا موضع اعتبار، ويحمل إلى زوجته مُرَتَّبَهُ أول كل شهر لكى تتصرف فيه تبعًا لرؤيتها.

ومن العجيب أن مثل هذا الرجل لا يحظى بالرضا دائمًا، وإن كانت الأُخريات يحسدن زوجته عليه، فى حين أن داخل نفسية زوجته يغلى، منتظرًا منه كلمة نقد أو رفض أو ثورة، ولكن ذلك لا يحدث، فتنتاب زوجته حالة من الثورة والعصبية من حالة الاستسلام والانصياع الكامل لها فى كل شىء، ولكنه يتحمل عصبيتها، ويحاول أن يخفف من انفعالها.

وينصح علماء النفس زوجة هذا النوع من الرجال أن تحدد لزوجها مُهمته كرجل، ومهمتها كزوجة منذ اليوم الأول لحياتهما معًا.

....

- الزوج العاشق للمثالية:

هذا النوع من الأزواج يشكل عذابًا حقيقيًّا للمرأة، حيث يطالب زوجته بأن تكون مثالية فى كل شىء، من حيث شكلها، ووزنها، وملابسها، وتسريحة شعرها، أو من حيث اختيار صداقاتها، وكافة قراراتها فى حياتها الشخصية أو الأُسرية.

وهذا النوع من الرجال لا يتحمل أدنى خطأ فى سلوك زوجته، ولا يتسامح مع زلّاتها، وتراه يميل دومًا إلى عقد مقارنات بينها وبين الأُخريات – من القريبات مثلاً أو الجارات أو أحيانًا الممثلات والمذيعات – فيقارن بين شعر زوجته وشعر مذيعة تليفزيونية معروفة، أو بين وزنها الذى قد يكون كبيرًا ورشاقة الجارة.. وغير ذلك من المقارنات المزعجة التى تُسبب ألمًا للزوجة التى ترفض دومًا أن تكون موضع مقارنة مع أية امرأة أخرى.

....

- الزوج الديكتاتور والأنانى:

هو شخصية تعانى من أزمة فى مفهوم الذات، فصورته عن ذاته متضخمة، فهو لا يرى فى الدنيا إلا نفسه، فهو الوحيد الذى له جميع الحقوق فى حين أن الآخرين لا

يمثلون له أهمية تُذكر فلا يهتم بكلام أحدٍ إلا كلامه هو، حيث لا يرى فى الدنيا إلا ذاته، حيث الرأى رأيه، لأنه هو الذى يجيد التفكير كما يتوهم.

وهذا كله يرجع إلى أساليب التنشئة الخاطئة، وأهمها التدليل الزائد، فكل طلباته مُجَابَة، فى حين يتجاهل رغبات الآخرين ووجودهم وحقوقهم.

كذلك الزوج الأنانى الذى يعتبر نفسه مركزَ الوجود، والآخرين كَمًّا مهملاً.. فالأنانى ديكتاتور فى الرأى، لذلك فهو والديكتاتور وجهان لعُملة واحدة.

....

- **الزوج البخيل**:

هو شخص نادر العطاء، فهو بخيل ماديًّا كما هو بخيل عاطفيًّا فى مشاعر الحب والتضحية، فلا يوجد لديه شىء يعطيه للآخرين، لأنه لم يتعوَّد من خلال أساليب التنشئة أن يعطى، ولكنه يأخذ فقط، حيث لم يتعود طبيعة الأَخْذِ والعطاء، فبقدر ما نُعطى بقدر ما نأخذ.. هذا هو القانون الأول فى الحياة وناموسها الذى حافظ على استمرارها.

ولكن الشخص البخيل لم يتعلم أو لم يفهم هذا القانون، ومن ثمّ لم يمتثل به فى سلوكه مع الآخرين.. فهو مازال يعيش فى طور طفولته، حيث يأخذ فقط، ويَضَنُّ بالعطاء المادى أو النفسى العاطفى وتضحياته.

....

- **الزوج الشكاك**:

هذه الشخصية بحكم تكوينها تتشكك فى الآخرين، ودائمًا يفترض سوء النية، وأن الآخرين هم أدنى منه فى الأمانة، والإخلاص،والوفاء، وغير ذلك.

وإذا كان هذا الزوج من الذين كانت لهم خبرات نسائية قبل الارتباط، فإنه يُحيل حياة زوجته إلى جحيم، فهو يشك فى وجود تاريخ سابق لها وعليه أن يعرفه! فإذا صدقت الزوجة وقالت كل ما لها من تجارب ومواقف سابقة فهى من وجهة نظره

ليست كافية، فهو دائمًا يشعر بأن الآخرين يخدعونه أو يخفون عنه أشياء كثيرة .. إنه فى حالة شك يُعذب بها نفسه ويعذب بها الآخرين.. وهذا النمط يرجع إلى الخبرات التى مر بها، والتى سببتْ له عدم الاقتناع بالذات وبالآخرين.

والحقيقة أن شكوكه موجهة أساسًا نحو ذاته، ولكن يتم إسقاطها على الآخرين حتى يستريح من لوم ذاته، أو من الإحساس بالذنب.

....

ـ الزوج الجاف عاطفيًّا:

إن كثيرًا من الأزواج والزوجات نتيجة التربية المتشددة وما قابلوه من قسوة فى مقتبل حياتهم وتنشئتهم الجافة من الجوانب العاطفية، لا يستطيعون التعبير عن مشاعر الحب والمودّة، لذلك نجد أن كثيرًا من الزوجات يشكين من أن أزواجهن لا يُعَبِّرُون عن حبهم أو لا يمنحونهن لمسات رقيقة من "الرومانسية" الحالمة.. وهذا يرجع إلى أن الزوج عندما كان طفلاً لم يشبع من حُب والديه، وبالتالى لا يوجد فى رصيده حب يعطيه للآخرين.

لذلك ينصح علماء الطب النفسى الآباء والأمهات بضرورة التعبير عن عاطفة الحب لأبنائهم الصغار بالقول والفعل، فلا مانع من أن يأخذ الأب ابنه فى أحضانه ويقول له: "إننى أحبك"، فالحب يُعطى الإنسان القيمة، وعندما نرسل رسالة حب إلى أبنائنا، فالرسالة تعنى أنهم- مستقبلاً عندما يكونون أزواجًا – يتمثلون ما أُشبعوا منه فى طفولتهم تجاه زوجاتهم، فضلاً عن زيادة الثقة فى أنفسهم.

....

ـ الزوج العدوانى:

هو الذى يجد أن أسهل طريق إلى حل المشكلات هو السلوك العدوانى، فنجده يلجأ إلى الاعتداء البدنى على زوجته وأبنائه، أو النقد والتجريح، أو السَّبّ..

وهذه كلها أشكال سلوكية عدوانية اكتسبها الزوج نتيجة الخبرات الإحباطية الناشئة عن الفشل الذى يعانيه، فيوجِّه دائمًا سلوكه للآخرين بشكل عدوانى، فإذا

عانَى من صاحب العمارة – مثلاً– فهو يحيل ذلك إلى زوجته، لأنها سوف تتحمله، ظَنًّا منه إنها فى الحالة الأضعف، فيوجه لها عدوانه، سواء بشكل بدنى أو لفظى.

وهذا الزوج نتيجة الخبرات وأساليب التنشئة التى تَرَبَّى عليها، حيث كان الوالدان بالنسبة له نماذجَ سلبيةً، لأنهما كانا يعاقبانه عقابًا بدنيًا أو لفظيًّا، ولأن الطفل يأخذ الوالدين قدوةً، لذلك فإنه يتأثر بهذا النموذج السلبى، فالآباء أو الأمهات الذين يضربون أبناءهم بين الحين والآخر هم أكثر الأطفال الذين نالوا عقابًا من ذويهم، سواء فى البيت أو المدرسة.

وعلاج هذه الحالة، أنه يجب على الزوجة أن تقف موقفًا حاسمًا من أول مرة، وترفض هذا السلوك العدوانى ولا تجعل زوجها يتمادى فيه.. بمعنى ألّا تتنازل أو تُفرط فى عِزَّة نفسها، فالسكوت هو الذى يجعل الزوج يتمادى فيما يفعله لعدم وجود رادع، فالضحية هى التى تُغْرِى الذئب بالتهامها.

* * *

ماذا تفعلين مع زوجك النكدى؟

...وكيف تتعاملين مع عصبيته ومزاجه المتقلب؟:

هناك بعض الاستراتيجيات البسيطة والعملية التى قد تساعدك فى ذلك ومنها ما يلى:

- حاولى أن تعرفى الأسباب التى تثير غضبه، وحددى الأوقات التى يكون فيها غاضبًا ومحبطًا، فقد يساعدك هذا الأمر على تحديد نمط سلوكى متكرر، حيث تتمكنين فيما بعد من كَسْرِهِ من خلال زوال المسبب.
- امنحى زوجك وقتًا كافيًا يخلو فيه إلى نفسه، ويستعيد أثناءه صفاء ذهنه من خلال قراءة صحيفة أو مجلة أو مشاهدة برنامج تليفزيونى، بدون أن تقتحمى عليه خلوته، فهذا من شأنه التخفيف من حِدَّة تقلباته المزاجية، وامتصاص جزء كبير من نكده وغضبه.

- أثناء نوبة النكد، ابذلى قُصَارىَ جهدك لاستيعاب الموقف.. قد يتفوَّه زوجك بكلمات غير لائقة، وقد يكسر بعض قطع الأثاث أو يقذف بها.. عندئذٍ لا تحاولى أن تَرُدِّى عليه بكلمات مشابهة، وإلا قد تُصَعِّدِينَ الموقف بحيث يأخذ نتائج غير محسوبة، مما يعنى أن أفضل شىء هنا هو الصمت وانتظار زوبعة النكد الفجائية لتمضى لوحدها.. قد يبدو هذا تنازلا من جانبك .. لابأس.. فما يعنيكِ فى النهاية تحسين نوعية حياتك معه، خاصة أنكِ تعرفين أن "النكد" صفة مؤقتة فى شخصيته وليست دائمة.
- إن أسوأ شىء بالنسبة للرجل هو أن تتعامل الزوجة مع المشكلات التى يواجهها، ـ والتى هى السبب المباشر لنكده ـ على اعتبار أنها عادية أو تافهة، حينئذٍ يتضاعف شعوره بالغضب والنكد، اعتقادًا منه أن شريكة حياته لا تفهمه.. ولذا فمن الضرورى أن تستمعى لشكوى زوجك وتذمره، ولا ضَيْرَ من أن توافقيه على رأيه، حتى وإن كنتِ فى الحقيقة غير مقتنعة به تمامًا، فالمجادلة والاختلاف معه هنا قد لا يكونان فى صالحِك.
- عادة ما تغفل المرأة عنصر الفكاهة أو المرح كأداة لمقاومة "النكد" .. أجل .. فالمرأة التى تتمتع بحسٍّ عالٍ من الدعابة، والقادرة على أن تستخلص جانبًا "كوميديًّا" أو مضحكًا من وسط مأساةٍ ما، إذ تستطيع أَنْ تُخفف من نكد زوجها وكآبته.
- وأخيرًا... إذا وجدتِ أن لا شىء مما سبق يُساعدك على التخفيف من "نكد" زوجك ومزاجه العصبى.. وإذا تكررت نوبات "النكد" وتفاقمت بحيث أصبح زوجك يتمادى فى التعبير عن عصبيته على نحو أكثر عنفًا، كضربكِ أو ضرب الأولاد، حينئذٍ يجب أن تسألى نفسك السؤال التالى:

"هل يوجد فى هذا الرجل ما يستحق أن أضحى من أجله؟".

سؤال صعب.. لا أجد غيركِ يملك الإجابة عليه.

* * *

كيف تتعامل الزوجة مع زوجها البخيل؟

يقول الدكتور يحيى الرخاوى أستاذ الطب النفسى بكلية طب قصر العينى بالقاهرة:

إن هذا الأمر يختلف من زوجة إلى زوجة أُخرى، ومن نوع بُخلٍ ودرجته إلى آخر، ولذا لا يمكن أن تنفع النصائح العامة هنا، لأن لكل حالة ظروفها ودرجة حِدَّتها وآثارها، وبصفة عامة، فإن النصائح عادة لا تُجْدِى، كما أن التحدى والشجار عادة ما ينتهى إلى مزيدٍ من العناد والشقاق.

ويمكن أن ننصح ببعض الحلول المسكِّنة، والإرشادات العامة، التى قد تنفع فى كثير من الأحيان، من تلك الإرشادات: تقسيم ميزانية المنزل إلى اختصاصات لكل طرفٍ فى حدود مبلغٍ معين، على ألاّ يتدخل الزوج البخيل أو الزوجة فى تفاصيل ما وافق عليه للطرف الآخر.

وجدير بالذكر أنه من السهل على البخيل أن يعطى أو يوافق على إعطاء قَدْرٍ متفق عليه من المال أكثر من مواصلة الإنفاق على التفاصيل والخلاف حولها طوال الوقت.

كذلك من المناسب أن تتجنب الزوجة أن تعدد لزوجها البخيل أثمان ما اشترت، أو تشكو له من عجز الميزانية، أو ارتفاع الأسعار فى كل صغيرة وكبيرة، لأن ذلك يثير فيه مزيدًا من عدم الأمان، بدون أىِّ تصرُّف إيجابى إزاء ذلك.

إذَنْ، فعلى الزوجة أن تؤجل مثل هذه الملاحظات لحين إعادة الاتفاق على المبلغ المخصص لها للإنفاق على المشتريات المحددة.

أما بالنسبة لأوجه الإنفاق فى المناسبات الاجتماعية، فليس من الضرورى أن يعرف الطرف البخيل تفاصيل أثمان الهدايا بالضبط.

هذا على مستوى سلوك الإنفاق.. أما على مستوى الإصلاح الجذرى لتخلُّص الزوج من هذه الصفة الذميمة، فيجب الحرص على منحه أكبر قَدْرٍ ممكن من الأمان الحقيقى، والثقة بالله تعالى... وذلك إذا حرصت الزوجة أو المحيطون به على أن يستشعر متعة نفسية حقيقية حين يستخدم نِعَمَ الله عليه فيما يسعده هو شخصيًّا، وأن الله تعالى يُعَوّضُهُ ويُخْلِفُهُ خيرًا مِمَّا أنفقه، طالما كان الإنفاق فى مكانه الصحيح.. وأن رزقه يزيد، وحياته تحلو كلما شكر نعمة الله بإنفاقها على أهله ومستحقيها، وأنه ليس إلا حاملَ أمانة لأصحابها، على أن يتم كل ذلك من واقع الممارسة والتدليل على ذلك بمواقف حية تَحْدُثُ فى الحياة اليومية وليس بالنصح والإرشاد بالكلمات المكررة فحسب .

وعلى الزوجة أن تستحضر أمام زوجها البخيل موقفه أمام ربه عندما يحاسبه يوم القيامة، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿ وَأُحْضِرَتِ ٱلْأَنفُسُ ٱلشُّحَّ ﴾[1] ثم تُذَكّرُه بالهَدْيِ النبوى الذى أوضح أن البخيل بعيدٌ من الله قريبٌ من النار، فى حين أن الجواد قريبٌ من الله بعيدٌ عن النار... وأن تحاول ذلك فى طيات حديثها وليس بأسلوب مباشر، حتى لا يستشعر أنه تلميذ تجاه مُعَلِّمه.

وفى هذا الصدد علينا أن نتذكر ماَ رَوَتْهُ كُتُبُ السيرة فى كيفية تعامل الزوجة مع الزوج البخيل.. فقد رُوِىَ أن زوجة أبى سُفيان جاءت تشكو إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم بُخْلَ أبى سفيان، الذى كان رجلاً غنيًّا جدًّا ولكنه بخيل، وسألت الرسول: لو أننى أنفقتُ من مالِ أبى سفيان بدون أَنْ أُعلمه أكون قد أَذْنَبْتُ؟ فقال لها الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم: أنفقى غير مُسْرِفَةٍ ولكِ الأجر وله الأجر هو الآخر. ومن هنا نرى أن المرأة إذا كان زوجها موسرًا وكان فيه بخل جاز لها أن تأخذ من ماله بالمعروف، وتنفق على نفسها وأولادها، وليس عليها إثم فى هذا.

(١) النساء: ١٢٨.

ويجب أن نعلم أن الرجل البخيل شخصية مريضة، ولكى يُعَالَج لابد أن يُعالَج بحكمة، تتمثل فى أن تُدَبِّرَ الزوجةُ من مصاريف البيت، بحيث تستطيع أن تأتى بما جمعت ما يكفيها ويكفى أولادها.

لقد أمر الإسلام بالإنفاق على اتساعه، ولكن بعيدًا عن التبذير، حيث لابد أن يكون الإنسان كريمًا على نفسه وعلى أهله ومجتمعه.. ولنتدبر قوله صلى الله عليه وسلم فى حديثه عن الصَّدَقات التى يعطيها: "... وما تَضَعُهُ فى فَمِ امرأتِكَ صَدَقَةٌ... ".

يجب على الزوجة أن تبث فى زوجها البخيل هذه المعايير وهو فى أفضل حالاته المزاجية، وهى تحاول - بأسلوب أو بآخر - تبيان أن الذى يبخل بمال الله تعالى على أهله سيضيعهم بِبُخْلِهِ وشُحِّه، وأنه لكى يبقى الحب لابد أن يُؤَدِّىَ حق الله فى هذا المال، فإذا لم يُؤَدِّ ذلك، ولم ينتفع بالمال، ارتد على صاحبه عداءً وكراهية.. إن التذكرة بين الحين والآخر واجبة، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿ فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ ٱلذِّكْرَىٰ ﴾[1].

* * *

الزوج الفوضوى طفل مدلل:

أثبتت الدراسات النفسية أن الزوج الفوضوى هو طفل مدلل، لم يستوعب المعايير ونظم الجماعة خلال تنشئته الاجتماعية منذ الصغر، سواء فى البيت أو المدرسة، لذلك فهو طفل فى حاجة إلى إعادة تربيته وتعليمه مرة أخرى، وبالتالى إعادة توازنه الاجتماعى.

كما ثبت أنه فوضوى، لأنه يعتمد على غيره، ولديه اقتناع بأن هناك مَنْ يتحمل هذه الفوضى، ويقدر على تحويلها إلى نظام.

---

(١) الأعلى: ٩.

وتخلص نتائج تلك الدراسات إلى أن الفوضى طفولة، وكَسْرٌ للقانون العام للحياة، وشذوذٌ عن المألوف، وهروبٌ من القواعد المتعارف عليها فى المجتمع، ورفضٌ للعادات والتقاليد، وخللٌ فى السياق العام.

ومن المعروف أن الفوضى أسلوب حياة[1] يبدأ مع التكوين والتنشئة، إلى جانب عوامل التربية والبيئة وظروف المجتمع، فضلاً عن استعداد الشخص نفسه. وهنا تكمن خطورة معايشة هذا الجو الفوضوى على الأطفال، لرؤيتهم للأب يفعل كيفما يشاء ولا يُحاَسَب، مما يجعلهم صورة منه...

ومن هنا يأتى دور (الزوجة)، التى يقع عليها العبء الأكبر فى غرس قيم النظام فيهم، فضلاً عن دورها تجاه زوجها الذى يحتاج منها إلى صبر، وأن تتعامل معه باللِّين[2] لا بالقوة أو العُنْف.

* * *

---

(١) الفوضى أنواع:

- الأول: فوضى الملابس المبعثرة.
- الثانى: فوضى المواعيد غير المنتظمة.
- الثالث: فوضى المشاعر، وهى خليط من الحب والكراهية..من الرفض والقبول.. من القرب والبعد.
- الرابع: فوضى الكلام.. أى ذكر كلمات بلا معنى ولا هدف غير منتظمة وغير مترابطة.
- الخامس: فوضى التواصل، بمعنى محب وغير محب، يقترب من زوجته وقتما يريد ويرفضها بلا أسباب.
- السادس: فوضى السلوك داخل البيت.

(٢) من المعاملات الطريفة التى يراها أحد أساتذة علم النفس: أن تبعث الزوجة إلى زوجها رسالة حب تقول فيها: (ما دُمْتَ صغيرًا ولا تعرف ما تفعله، فسوف أُعاملك على أنك طفل حتى تكبر).

الرجل المزواج.. إنسان غير سَوِيٍّ:

يتساءل البعض عن شخصية الرجل المزواج ودوافعه للارتباط بالعديد من الفتيات، خاصة صغيرات السن.

يقول أحد علماء الاجتماع: إن الشخص المزواج إنسان غير سَوِىّ، عانَى فى نشأته الحرمان.. وكان أول شىء يتجه إليه بعد اقتداره هو النساء، على اعتبار أنه قد حُرِمَ منهن طويلاً فى أيام الفقر، ومن ثَمَّ أتاحت له أمواله فرصة التعامل مع فتيات صغيرات وجميلات، فأراد أن ينهل منهن لتعويض ما ظن أنه قد فاته من متع الحياة.

وهذا الشخص المزواج المتصابى يمر بمرحلة عمرية تسمى (المراهقة الثانية)، يمارس خلالها نفس طقوس ومشاعر مرحلة (المراهقة الأولى) التى مَرَّ بها فى مقتبل العمر، فى الفترة ما بين ١٣ و ١٦ سنة، وتتميز تصرفاته فيها بالطيش والخفة وعدم الاتزان.

فإذا كان غير قادرٍ ماديًّا فإنه يقيم علاقات غير مشروعة، ويطارد الجميلات بشكل مقزز.. أمَّا إذا كان من أصحاب الثروة والمال، ولديه وازع دينى، فإن يلجأ إلى الزواج من صغار الفتيات بشكلٍ متكرر، حيث تستمر معه مرحلة المراهقة الثانية أو (الرِّدَّة) إلى الشباب لفترة طويلة.

ويلاحظ أن الشخص المِزْوَاج غالبًا ما يكون قد نشأ فى بيئة متواضعة، وأنه كان مدفوعًا بالحرمان ومعاناته إلى (المراهقة الثانية) مما شجعه على الزواج بالعديد من الفتيات.. ويكون شديد الفخر بذاته، يرى فى نفسه أنه أهل للقب (دُنْجوان)، فيركز كل جهده وتفكيره فى الزواج بأكبر عدد من الإناث، وهو ما نُطلق عليه باللفظ الدارج (زير نساء).

والرجل المزواج غالبًا ما يختار زوجاته - كما قلنا - من الفتيات الصغيرات،

وذلك حتى يستغل حاجتهن إلى المال للحصول على موافقتهن عليه، أو بمعنى آخر يقوم بشرائهن بالمال، وهو يخشى أن يرتبط بفتاة تنتمى إلى أُسرة لها وَضْعٌ اجتماعى أفضل منه، لأنه سيشعر أمامها بالضعف، خاصة إذا كان قد خرج من بيئة فقيرة أو متواضعة والمال لا يكفيه لإثبات ذاته أمامها.

كما أنه - أيضًا - لا يحب وَضْعَ نفسه فى تجربة تحتمل الرفض، بل يقتحم تجربة زواجه واثقًا من قبوله، بل واعتباره عريسًا (لقطة).

هذا، ولا يتوقف الرجل المزواج عن هذا السلوك إلا عندما يشعر بالعجز عن ممارسة حياته الطبيعية مع زوجته، وتنفضُّ من حوله صغيرات السن، ويبدأ حينئذٍ فى مواجهة عواقب أفعاله، من تصارع الأبناء على أمواله، فى الوقت الذى تُطارده زوجاته ومطلقاته لانتزاع نفقاتهن منه، ومن ثَمَّ تتحول حياته إلى جحيم مستعر.

* * *

زوجى مراهق كبير.. ماذا أفعل؟

بدايةً، من المعروف أن الرجل مع التقدم فى العمر يقل اهتمامه تدريجيًا بمظهره الخارجى، وبجذب انتباه الجنس الآخر، أو الشروع فى علاقات عاطفية أو جنسية جديدة، وذلك لأسباب هرمونية واجتماعية، أو دينية، وخاصة إذا كان متزوجًا، ولكن قد يحدث أن تظهر على شخص كبير فى السن أعراضٌ تُوصَف بالمراهقة، بسبب حدوث تغيير فى نمط حياته، كأن يتعرف مثلاً إلى فتاة فى محيط عمله، تُبدى اهتمامًا به، وتثير غرائزه العاطفية والجنسية الكامنة.

وقد يحدث ذلك عند المتزوج أو غير المتزوج، فالزواج التقليدى غالبًا ما تخمد فيه تدريجيًّا المشاعر العاطفية والجنسية، بحيث قد تصل إلى درجة الفتور والعجز.. وكذلك غير المتزوجين، أو الذين فقدوا زوجاتهم فى مرحلة سابقة، قد يحدث لهم الشىء نفسه، ومثل هؤلاء ممن كمنت فيهم هذه المشاعر فترة طويلة، قد يظهر فى

حياتهم ما يوقظها مرة أخرى بعد حرمانٍ، فيتصرفون كأيِّ شابٍّ مراهق، أى أنهم يعيشون فترة مراهقة للمرة الثانية.

وعن الأعراض النفسية المصاحبة لهذه الحالة، أن تنتاب الشخص مشاعر إيجابية كثيرة، كالشعور بالسعادة والاكتفاء، ويتجلى ذلك فى مظهره وتصرفاته، وحديثه وتعامله مع الآخرين، وقد يصبح اجتماعيًّا، بحيث يتعامل بعفوية مع الغير، خاصة الأصغر سنًّا، مشاركًا إياهم أسلوبَ حياتهم واهتماماتهم، وخاصة العاطفية والجنسية.

ويرى علماء النفس أن حالة المراهقة الثانية عند الرجل لا يمكن أن توصف بالمرضية إلا إذا صاحبت الاهتمامات العاطفية والجنسية أعراض أخرى، مثل كثرة الحديث، وسرعة التفكير، مع بعض الاضطراب، أو شعور غير مبرر بالسعادة، مع القيام بتصرفات حمقاء ذات تَبِعَاتٍ سيئة.

ومما يترتب على مراهقة الرجل المتأخرة تَفَكُّك الأُسرة من خلال فقدان الأولاد القدوة، مما يؤدى إلى انطوائهم وتعثرهم دراسيًّا.

كما أن وجود مراهق كبير فى مكانٍ مَّا من شأنه أن يخلق جوًّا غير مريح بالنسبة إلى الآخرين، حيث قد يُسبب لديهم ارتباكًا فى كيفية التعامل معه، أو قد يضطرهم فى أحيان كثيرة إلى عَزْلِهِ اجتماعيًّا، بالابتعاد عنه.

أمَّا عن رد فعل الزوجة حين ترى زوجها وقد تحول إلى مراهق كبير - وهو الأهم- فإنها سريعًا ما يتملكها الشك والغيرة على زوجها، والاحتراز من مُنافسة الأُخريات للفوز باهتمام زوجها، ومن ثَمَّ فهى سريعًا ما تكتشف توجهات زوجها، وخاصة العاطفية والجنسية تجاه الأخريات.

ومن هنا ينصح العلماء الزوجات بالحكمة فى التعامل مع الزوج المراهق، ولفت

انتباهه إلى سلوكياته الخارجة على إطار المقبول؛ بدون إثارته، واللجوء إلى مَنْ يستطيع التحدث إليه بصورة لا تجرح كرامته.

كما يتعين عليها أن تبحث فى نفسها، لتعرف ما إذا كان قد بَدَرَ منها أى تقصير شجع الزوج على هذا التوجه الجديد فى حياته، وذلك بالاهتمام الأكثر به فى هذه السِّنِّ، والحرص على كَسْر الرتابة والملل فى حياتهما الزوجية من خلال التجديد والابتكار، حتى لا يملَّ الزَّوْجُ ويبحث عَمَّا يفتقده خارج البيت.

وعمومًا يرى العلماء أن معظم الأزواج يتجاوزن هذه الحالة العارضة، لأنها نزوة طارئة، كما أن معظمهم يستجيبون للنصح، ولكنَّ عدم الحكمة فى التعامل مع بعض الحالات قد ينتج عنه تصرفات أو قرارات مُدَمِّرَة لمستقبل الحياة الزوجية، فيجب الحَذَرُ فى التعامل مع هؤلاء.

* * *

علاقة الرجل بوالدته تحدد علاقته بزوجته[1]:

إن أول أسئلة يوجهها خبير العلاقات الزوجية للرجل عندما يحضر لمناقشة الفشل الزوجى الذى يعيشه، هى أسئلة من مثل:

هل كانت بعيدة عنك من الناحية العاطفية؟.. هل نِلْتَ منها الكثير من الحنان؟.. هل تنظر إليها باعتبارها صديقة لك ورمزًا للبطولة والعطاء؟

والإجابة عن مثل تلك الأسئلة تدل الخبير على النقطة التى يبدأ منها فى علاج الخلل الزوجى، لاسيما إذا كانت الأزمة ناشئة من أسباب ذاتية لدى الرجل أساسًا، والغرض من تلك الأسئلة وغيرها هو إيصال الرجل إلى نقطة الاعتراف بكل شىء، والإقرار بالعواطف غير المكتملة فى علاقته مع والدته عندما كان صغيرًا.

* * *

عُقد تطفو على السطح:

يقول الخبراء إن أية مشاعر ناقصة مشوبة بالعُقَد والتشوهات يحملها الرجل معه عندما يغادر أُسرته الأصلية إلى أُسرته الجديدة سوف تتجسد على شكل خلافات بينه وبين زوجته.

وتلك الخلافات نادرًا ما تُحَلُّ من تلقاء نفسها أو بالآليات التى تنهى بها

---

(١) من دراسة أعدها الباحث باسم شاهين، منشورة بمجلة (الصَّدَى) الصادرة بدولة الإمارات العربية المتحدة - عدد ١٧/ ٩/ ٢٠٠٠ (بتصرف).

الخلافات الاعتيادية الأخرى، والسبب فى ذلك أنها ترتكز إلى عوامل بعيدة عن السطح الخارجى للعلاقة الزوجية.. إنها تكمن هناك فى عُمق أحد الطرفين.

ومهما كانت تلك العقد غائرة فى القِدَم كأن تعود إلى سنوات الطفولة الأولى مثلاً، فإنها يومًا ما ستطفو إلى السطح من تلقاء ذاتها، وعليه فإن الحكم على مسببات الخلاف الزوجى غالبًا ما تحتاج إلى خبير فى الغوص إلى أعماق نفسية الرجل والمرأة لاستخراج بقايا الصور الباهتة للماضى البعيد، وربطها بالحاضر والمستقبل.

* * *

الرجل ليس وحيدًا:

بناءً على هذه الفرضية يمكن القول: إن والدة الرجل ترسم معالم علاقته بزوجته على نحو مسبق، وهى بالتالى ترسم ملامح سعادة تلك الزوجة أو تعاستها، فهل يكمن هنا السِّرُّ الخفىُّ وراء التوتر التقليدى فى العلاقة بين الحماة وزوجة الابن؟.. كل شىء محتمل، خاصة أن الكثير من سلوكيات الناس تنبع من اللاوعى، والقليل منها يمكن إرجاعه إلى أسباب سطحية.

ولكن هل الأمر مقتصر على الرجل.. أى هل الرجل وحده هو الذى يحمل معه بقايا الصورة العاطفية الأمومية ويسمح لها بأن تصوغ علاقته بزوجته؟.. بالطبع لا، فالمرأة أيضًا تتصرف مع زوجها وفق ما اكتسبته من صورة معيارية للرجل، الذى هو الأب.. والمرأة تقارن زوجها تلقائيًّا بالصفات التى رأتها وعايشتها فى شخصية الأب، لكن المرأة على ما يبدو تتخلص من تلك العقدة أسرع من الرجل، الذى يبقى خاضعًا لتأثيرات النواقص العاطفية المكتسبة لفترة متأخرة من حياته.

* * *

كيف يفكر الرجل...ويستمع.. ويعبِّر؟:

هناك ثلاثة أُمور أو أسرار تغفل كثير من الزوجات عن إدراكها فى التحاور مع زوجها:

السر الأول:

إذا كان ميل النساء إلى الكلام العام، فإن الرجال يركزون فى حديثهم على المضمون:

من الواضح أن الرجال يميلون فى تحاورهم- أكثر من النساء - إلى التركيز على مضمون الحديث، أو الغرض منه، والبحث عن حلول.. فمثلاً: لا تطلبى من زوجكِ أن تتحدثى إليه بقولك: (دعنا نتحدث قليلاً).. أو (زوجى العزيز، إننى فى حاجة إلى أن نتناقش قليلاً عن أحوالنا)....فالخطأ فى مثل هذه العبارات يكمن فى أنها غير محددة المضمون، فأى موضوع هذا الذى تريد أن تتحدث فيه هذه الزوجة؟!.. أو ما هى الأمور التى تريد مناقشتها بالتحديد؟

ولذا، فمن الأَحْرَى عندما تريدين التحدث إلى زوجكِ وَجِّهِيهِ دائمًا تجاه الهدف، حيث إن الرجل يستجيب بشكل أفضل للحوار القائم على الأسئلة التى تُحدد الهدف.. مثال: حين تسألينه عن أحواله فى العمل، لا تقولى له: كيف حال العمل؟ عندئذٍ سيكتفى الزوج عادة بكلمة واحدة مثل: لا بأس، أو الحمد لله، أو عال.. إلخ.

السر الثانى:

الرجل يفكر ويعطى الحلول.. فلا تلاحقيه بشكواكِ:

من عيوب المرأة الثرثارة أنها تفكر بصوت مسموع.. ومن طبيعة الرجل أنه لا يرحب بذلك، وهذا ما يجعله يتهمها بكثرة التكلم أو الثرثرة. ولذا فعليكِ أيتها الزوجة لو طلبت من زوجكِ نصيحة مَّا، أو سَأَلْتِهِ فى أمرٍ يتعلق بكما، فإنه يجب عليكِ أن تصبرى قليلاً حتى تسمعى الإجابة، لأن الرجل يميل عادة إلى التفكير وتنظيم الأمور فى ذهنه، ثم الرد بالحلول أو الاقتراحات.

لذلك، فإنه من الضرورى عندما تعرضين أى مشكلة على زوجكِ، أن تمنحيه الفرصة لتقديم الحلول.

السر الثالث:

الرجل أقلُّ تعبيرًا عن مشاعره.. فاعذريه فى ذلك:

تقول زوجة عاتبة على زوجها: إن أكثر ما يُضايقنى منه هو أنه حين يغضب لا أعرف لغضبه سببًا، فحينما أسأله عن ذلك يجيب: لا شىء!....

لا أدرى لماذا لا يستطيع هذا الرجل أن يفتح لى قلبه ويعبر عن مشاعره كما أفعل تجاهه؟!

وهنا يبرز هذا التساؤل:

كيف تتعامل المرأة مع هذه الناحية؟.. إيَّاكِ أن تعتبرى أن صمت الزوج دليلٌ على ضعف مشاعره نحوكِ.. وإنما فى الحقيقة أن هذا راجع إلى احتياجه لفترة للوصول إلى مشاعره وإطلاقها للخارج بالتعبير عنها.

السر الرابع:

كيف تحسنين الإنصات لزوجكِ عند الاستماع إليه؟:

وللإجابة على هذا السؤال نسوق إليكِ هذه الملاحظات المهمة التى يجب أن تنتبهى إليها لتكونى على حُسْنِ إنصات لزوجكِ أثناء حديثه إليكِ ، من تلك الملاحظات ما يلى:

(أ) لا تقاطعيه أثناء حديثه وهو يحاول التعبير عن نفسه.. فمن المعروف أن المرأة يمكنها ببساطة أن تتكلم فى موضوع ثم تنتقل بدون استكماله للحديث فى موضوع آخر.. أمَّا الرجل فهو إلى حَدٍّ مَّا منظمٌ فى حديثه، يستهدف ما يريده، لذلك استمعى لزوجكِ حين يتحدث إليكِ بانتباه ولاتقاطعيه، وخاصة إذا كان

يتحدث فى موضوع يتعلق بمشاعره أو التعبير عن نفسه فعليكِ تأجيل أى خاطرٍ معين لكِ إلى أن ينتهى من عرض فكرته، وتأكدى أنه قال كل ما عنده قبل أن تبدئى فى عرض فكرتك.

(ب) أَظْهِرِى لزوجك أنكِ متفهمة لما يقوله.. فإن أكثر ما يضايق الرجل حين يتحدث إلى زوجته أن يشعر أنها لا تفهمه، وذلك حين لا تُبدى له ما يشير إلى تفاعلها معه، وإدراكها لمشاعره أثناء الحديث.

وهناك بعض الوسائل التى تقنع الرجل بتجاوبكِ معه أثناء الحديث منها:

- إعادة عرض الحديث، وذلك بأن تقومى، بعد انتهاء زوجك من كلامه بعرض ملخص لمضمون حديثه.
- أَلْمِحِى إلى زوجكِ سواء بالإشارة أو بالكلمات بما يشير إلى تفاعلكِ معه، وتفهمكِ لما يقول.. فإن الرجل يحتاج للاستمرار فى الكشف عن مشاعره إلى بعض الإشارات، مثل هز الرأس بالموافقة عند انتهائه من عرض إحدى نقاط الحديث.
- استخدام بعض الكلمات الشائعة، مثل: نعم، أو بالتأكيد، أو مضبوط، أو أُوَافِقُكَ فيما تقول، إلى آخره[١].

* * *

كيف تكونين صديقة زوجك المفضلة؟:

تقول الباحثة الأمريكية "دوريس وايلد هلمرينغ"[٢]:

تكون للمرأة عادةً صديقةٌ مقربة، أما الرجل فأقرب أصدقائه - عادة - زوجته، وهذا يعنى أن للصداقة فى الحياة الزوجية أهمية أكبر بالنسبة إلى الرجل.

---

(١) المرأة فى الصحافة العربية - عدد أبريل ١٩٩٩ (بتصرف).

(٢) هى مستشارة فى الشئون الزوجية.

ومن المتعارف عليه اجتماعيًّا ونفسيًّا أنه كلما صادقت المرأة زوجها زادت سعادته وسعادتها، وهذا ما خلصت إليه الأبحاث التى أجراها البروفيسور "روبرت لور" وزوجته "جانيت"[1]، من أن العامل الأهم الذى يعتبره الرجال سببَ سعادتهم الزوجية، هو أن زوجاتهم أفضل أصدقائهم.

* * *

فكيف تصبحين صديقة زوجك المفضلة؟

راعى شعوره:

إن الاهتمام بسعادة الشريك والقدرة على إظهار المحبة والتقدير له هما أساس الصداقة الحقيقية. تقول العالمة النفسية "مارلين رومان":

"يحب الناس أولئك الذين يجعلونهم يشعرون بالرضا عن الذات، وهذا ما يفعله التهذيب واللياقة..

إنكِ عندما تنزعجين وتغضبين من صديقتك تنقطعين عنها لفترة حتى يزول الغضب، ولكن مهما عظم غضبكِ من زوجك لإهماله بعض أُمورك اليسيرة، فإنكِ مضطرة إلى تناول الطعام معه، وإلى التمدد جواره تلك الليلة، وذلك قد يجعل إظهار اللطافة صعبًا، ولكن ليس مستحيلاً".

اضبطى عواطفك:

كَوْنُكِ صديقة لزوجك يستلزم مقدارًا من طاقة الصبر، ولاسيما بعد نهار من التعب يكون الصبر قد نفد، والقدرة على الاحتمال قد ضعفت.

قد تفكرين: هذا زوجى، ألا يحق لى أن أشعر بالتعب والغضب وأنا مطمئنة إلى أنه يحبنى كيفما كنت؟

---

(١) وهما مؤلفا كتاب (حتى يفرقنا الموت: كيف يبقى الأزواج معًا؟).

الجواب: نعم ولا.. يقول الطبيب النفسى "رودولفوغارسيا": عندما تكونين نَزِقَةً مع زوجكِ، فكأنك تقولين له أمرين.. أولاً: أن ثقتى بك كبيرة، وهى تجعلنى أتصرف معك على هذا النحو.. وثانيًا: سأتحملك عندما تتصرف معى على هذا النحو أيضًا.. لكن الخطر يكمن هنا، فقد لا يتقبلك زوجك، وقد يصل الأمر إلى انهيار علاقتكما الزوجية من جرّاء ذلك.

تدربى على الصبر:

تنصح الباحثة "دوريس هلم ينغ" كل زوجة بأن تضع نُصب عينيها هدفًا، هو اكتساب التسامح ورحابة الصدر، وتقول: "يجب أن تتمرنى على صون لسانكِ عندما تكونين نَزِقَةً، ومع الوقت تصبحين أكثر تساهلاً وتسامحًا"

وتضيف: "إذا كان الطَّهْىُ اليومى يتعبك ويوتر أعصابكِ، فجرِّبى بعض الوجبات الجاهزة فى بعض الأيام، وإذا كنتما لم تختليا معًا فى جلسات رومانسية منذ أشهر، فاتفقا على أن تمضيا أمسية خاصة كل أُسبوعين.. إنكِ إذْ تهتمين بنفسك وبزواجك، فإنما تعززين نعمة التسامح، وتمنحين الصداقة التى بينكما فرصة لكى تتعمق".

تَعَلّمى لغته:

إن الرجال لا يزالون يتكلمون عن أنفسهم من خلال الحديث عن أعمالهم، تقول العالمة النفسية "رومان": "خلافًا للاعتقاد السائد، يتكلم الرجال عن مشاعرهم وحاجاتهم من خلال الحديث عن أشغالهم ، وعلى الزوجة أن تُدرك أن زوجها عندما يتحدث عن عمله فإنما هو يتكلم عن مواضيع أعمق أيضًا".

لنفترض أن زوجك عاد إلى المنزل متضايقًا وأخبرك أن رئيسه فى العمل لم يكترث لما بذله من جهد فيما أَسْنَدَ إليه من عمل.. قد يكون السبب الحقيقى لضيقه خوفه من عدم كفايته فى العمل، فتدفعكِ مرارتكِ إلى استجوابه أو مواجهته

بالموضوع الحقيقى، لكن تصرفكِ هذا قد يُؤْتى بعكس النتائج المرجوة، فيمتنع زوجك عن الكلام.. فى إمكانك بدل ذلك أن تُهيِّئى لزوجكِ جوًّا عاطفيًّا يكون فيه أكثرا استعدادًا للبوح بمشاعره، وذلك ببقائكِ مصغية له ومتجاوبة معه، فالقاعدة الأولى للصداقة هى الإصغاء.

لا تضاعفى مشاكله:

تقول العالمة النفسية "مارلين رومان":

عندما تعانى صديقتكِ أزمة يمكنكِ أن تتعاطفى معها، ولكن تفصلى نفسك عن مشاكلها، وعندما يقع زوجك فى ورطة فإنكِ تقعين فى بلبلة، فتغدين قلقة، وترشقين زوجك بأسئلتك المزعجة: كيف حدث ذلك؟.. ماذا ستفعل؟.. وتعتقدين أنكِ تُعبرين بذلك عن اهتمامك، لكنك فى الحقيقة تطلبين من زوجك أن يُطمئنكِ إلى أن كل شيء سيكون على ما يرام، فيندم على ثقته بك.

وتضيف "مارلين رومان":

"يقول الرجال دائمًا: لا أحب أن أُطلع زوجتى على مشاكلى فى العمل، لأننى إذا فعلتُ فلن أتمكن أبدًا منه إقفال الموضوع.. ولذا، فمن الحكمة أن تلجمى عواطفكِ.. صحيح أنكِ تحبين زوجكِ حبًّا عظيمًا، ومع ذلك تفشلين فى أن تكونى له أفضل صديقة، لأن الحب وحده لا يكفى، لكن الصداقة تحوله إلى شراكة مفعمة بالحيوية، وهذا ما يجعل الزواج زواجًا عظيمًا"[1] .

كيف تجعلين زوجك دائم الرغبة فيكِ؟:

من المتعارف عليه أن الرجل يحب أن تكون زوجته جذابة وجميلة فى عينه لكى تسحره ويتأثر قلبه بجمالها وفتنتها، حيث يشعر الرجل بأنه صياد وحبيبته هى

---

(١) الزواج شراكة وصداقة، للباحثة كاثرين جونسون - مجلة المختار الأمريكية - عدد مايو ١٩٩١ (بتصرف).

الفريسة التى بتصرفاتها وحركاتها تثيره وتجتذبه نحوها، ولكنَّ كثيرًا من الزوجات يفشلن فى استثارة أزواجهن، ومن ثمّ نجد أن كثيرًا من الأزواج - كَرَدٍّ فعلٍ - يقدمون على خيانة زوجاتهم، أو الزواج من أخرى.

ولهذا قامت إحدى الباحثات الاجتماعيات بتقديم بعض النصائح للزوجات، ومن خلال تلك النصائح تستطيع الزوجة أن تجعل زوجها دائمَ الرغبة فيها، ولا يستطيع أن يبعد عنها.. من تلك النصائح:

- يجب على المرأة أن تهتم بنفسها، وتتزين لزوجها لكى تفتنه بجمالها، وتشعل رغبته تجاهها، حيث إن متعة الرجل ورغبته كالسيارة، تحتاج لسائق ماهر ليقودها، وتكون المرأة هى هذا السائق فبتصرفاتها وطريقة تعاملها معه تستطيع أن تستثيره وتزيد من شهوته الجنسية تجاهها، حتى ولو كان مر على زواجهما أكثر من خمسين عامًا، ومهما كان عمرها.

- كما يجب على المرأة أن تُفَاجِئ زوجها بين حين وآخرٍ بليلة رومانسية ساحرة ترتدى فيها ملابس جميلة تكون محبَّبَةً لدى زوجها.

- إن على الزوجة ألّا تخجل فى الدخول مع زوجها فى مناقشات وأحاديث صريحة من الكلام الجنسى، حيث إن هذه الأحاديث تزيد من شهوة الرجل ورغبته الجنسية تجاهها، وتجعل المرأة جَذَّابَةً وساحرة فى نَظَر زوجها، وبذلك لا يلجأ الرجل لأُخريات لتحقيق متعته وسعادته الزوجية.

- على الزوجة أن تحاول أن تكون هى قائدة العملية الجنسية أثناء ممارستها حقوقها الزوجية مع زوجها، وذلك بهدف تأخير إيصال زوجها لمرحلة انتهاء الممارسة الجنسية، لأن الرجال غالبًا ما يصلون لمرحلة الذورة فى العلاقة الجنسية قبل المرأة، ولذلك عندما تؤخر المرأة وصول الرجل لتلك المرحلة فإن متعتها الجنسية تزداد، كما أن زوجها فى الوقت ذاته يشعر بالمتعة والإثارة أكثر من كونه هو قائد العملية الجنسية.

- كما نصحت الباحثة الزوجات بضرورة البحث عن العطور الذكية الفوَّاحة بروائح تثير شهوة الزوج ورغبته، حيث إن هناك أنواعًا خاصة من العطور تحقق ذلك.

- ويجب أيضًا أن تكون الزوجة متنوعة ومتغيرة من حيث صورة ارتدائها ثيابها، ومن حيث تصفيف شعرها، وطريقة مشيتها وتحركاتها داخل البيت كنجمة إغراء.. فتلك الأشياء البسيطة قادرة على إشعال نيران الحب فى قلب الزوج.

وأضافت الباحثة: إن الزوجات غالبًا ما يفقدن الرغبة الجنسية مع تقدم أعمارهن، ولكن على العكس من هذا، فإن رغبة الرجل الجنسية تزداد مع تقدم عمره، ولذا يجب على المرأة أن تحاول تلبية مطالب زوجها وحقوقه، ولا تُشعره بأنه حِمْلٌ ثقيل لا يُطَاق، أو أنه لا يصح منه ذلك فى عمره المتقدم، أو ما شابه ذلك من عبارات التوبيخ والرفض، وذلك لأن مثل هذا السلوك يجعلها فى عين زوجها امرأةً عجوزًا، فينظر إلى غيرها من النساء الحسناوات، سواء فتيات أو سيدات.

- يجب أن تعلم المرأة أن الرجل يعشق المرأة الذكية فى تفكيرها وسلوكياتها، ولهذا أوضحت البحوث الاجتماعية العديدة أن ذكاء المرأة يمكن أن يكون هو مفتاح جاذبية المرأة وسحرها. ومن هنا كانت تلك النصيحة لكل زوجة:

- حاولى أن تتعاملى مع زوجك بذكاء وحكمة فائقة، إن نفسه تهفو وتحتاج لهذا الذكاء المتمثل فى حُسْن تصرفك، وطريقة تعاملاتك معه.

وتختتم الباحثة الاجتماعية نصائحها بهذا القول: إن أى سيدة حتى ولو لم تكن ذات جمال أخّاذ يمكنها اتباع هذه النصائح أن تظل متألقة جذابة فى عين زوجها[1].

---

(١) لقد حرصنا أن نورد تلك النصائح من باحثة اجتماعية خبرت كثيرًا من الحالات الزوجية بحكم طبيعة عملها، فضلاً عن كونها امرأة قبل كل شىء، فعندما تتحدث فى مثل هذه الموضوعات الحرجة فهى تشعر بجدواها ومدى فعاليتها وتأثيرها فى نفسية الزوج، حتى يمكننا القول فى هذا الصدد بأنها شاهد من أهلها... ومن هذا المنطلق لم نجد حرجًا فى استعراض تلك النصائح، ولا سيما أن كثيرًا من المشكلات الزوجية أساسها جنسى بحت.

كيف تغزين قلب الرجل؟

كما ينتقى الرجل محبوبته من بين آلافٍ من النساء، كذلك قد تقع امرأة فى حب رجل تختاره من بين آلافِ الرجال، فترى فيه فارسها، فى حين أن غيرها من النساء لا ترى فيه أى ميزة...

وأكثر ما تتحرك عاطفة الحب فى نفوسنا فى فترة المراهقة، وكذلك فى سن الشيخوخة، كما قد تلعب الظروف والمصادفات دورها فى نشأة الحب، فمن العوامل التى تجذب إلى الحب: النبوغ، والشهرة، ولباقة الحديث وظرفه... وإلى حد بعيد يصدق القول عن الحب من أول نظرة الذى ينسبون فيه إلى القَدَر أنه شَطَرَ كل إنسان إلى قسمين، وكل قسم يبحث باستمرار عن جزئه المكمل، فإذا تصادف وتقابل كل نصف بالنصف الآخر فإنهما يتجاوبان من أول لقاء.

ويبدأ الحب بالإعجاب، أو بحادثة تثير الشفقة، أو تحرك رغبة، وبمجرد أن تتركز العاطفة فى شخص ما يأتى دور التفكير والخيال، وخصوصًا إذا كان الحبيب غائبًا عن عينيه، فإذا تمكنت منه الفكرة فلن ينظر إليه إلا بعين الرضا، ولن يرى فيه إلا محاسنَ وأفضالاً، والحب فى هذه المرحلة يغمره بسعادة لا نهائية.. وكما يحتاج اللهيب إلى وقود كذلك يحتاج الحب إلى تشجيع وثناء وبسمة.

وقد يبدأ الحب عند بعض الناس بتيار جارف من الشك، والشك فى ذاته يدعو إلى تأويل الكلام وتحليل المعانى، وتفسير النظرات والحركات.. وكلما زاد التحليل والتفسير رسخ الحب وتمكَّن، والتمنع أو الدلال يلهب الحب، إنما حذارِ من التغالى فيه، حتى لا تنقلب الآية فيصهر الحب ويقتله.

وتكتمل السعادة والهناء إذا وصل الحب إلى درجة تجعل كل محب يرى فى حبيبه المثل الأعلى.. لكن فى درجة من الحب لا تعادل قوة العاطفة عند الطرفين، ولا تستمر قوة الحب فى تَأَجُّجها، لذلك وجب أن نفكر دائمًا فى الوسائل التى نُبْقى بها على هذه العاطفة ونُنَميها فى الحبيب المختار.

ومن بديهيات هذه الوسائل (الهدايا) التى ينبغى أن يحرص الطرفان على تبادلها فى المناسبات المختلفة، مع مراعاة رغبات وذوق الطرف الآخر.

ومن وسائل الجاذبية فى الحب أيضًا المدح والثناء، والغزل، والتغنى بالمحاسن.. كل هذا محبب للنفس البشرية، وما من رجل أو امرأة إلا وبهما مُرَكَّب نقص، والإطراء والمديح خير علاج لمركبات النقص.

وتستطيع المرأة العاقلة أن تغزو قلب الرجل بتشجيعه فى عالمه، وتهيئة أسباب الراحة الجسدية والنفسية له فى بيته.

وكثيرًا ما نرى نساءً دميمات يفزن بقلوب الرجال، وينتصرن على منافساتٍ جميلات فاتنات، لم يعرفن كيف يرضين الرجال وينسجمن معهم انسجامًا روحيًّا، ويشاركنهم مشاعرهم وأحاسيسهم، وميولهم وأهدافهم.

* * *

وصايا لدوام الحب:

ولكى يدوم الحب وتتقد جذوة ناره، ويفيض هناءً وسعادةً على المحبين، عليهم أن يلتزموا بهذه الوصايا لكل من يحب.. الرجل والمرأة معًا:

- ابتعدا عن مسببات الغيرة.
- إذا عاتب أحدكما الآخر فيجب أن يكون العتاب برفق ولين، وبالصراحة التى لا تؤلم.
- تناسيا منغصات الماضى، ولا يفكر أحدكما الآخر بدفين الذكريات ومؤلمها.
- اختلقا من حين لآخر مناسبات يتم فيها التهادى والتهنئة، وتتخلله أحاديث الشوق الذى يعقبه اللقاء الحار.
- غَلِّفَا حبكما بالخيال، لأن الحقيقة تجرد عاطفة الحب من لذته وبهجته.

- بقدر ما يحترم كل منكما الآخر بقدر ما يزداد حبه له.

- اتركا للزمن حل المشاكل التى لا ينجح حبكما فى حلها حتى لا تفسدا سعادتكما.

- جددا دائمًا فى مظاهر حياتكما حتى لا يتسرب إليها الضيق والملل.

- لا يحصى كل واحد منكما أخطاء الآخر - كناكر ونكير - فالتسامح ضرورى لاستمرار الحب[1].

* * *

كونى طبيبة نفسية لزوجك:

ماذا تفعل الزوجة إذا حاول زوجها أن يحملها كافة الأخطاء التى تحدث فى حياتهما الزوجية؟

وعن الإجابة على هذا السؤال، أهمس فى أُذن كل زوجة بأن تحاول أن يكون لها تقاربٌ فكرى مع زوجها، حتى توجد نقطة اتصال يمكنهما الانطلاق منها..

وإذا كان عصبيًّا - مثلًا - فعليها أن تحتفظ بهدوئها قَدْرَ الإمكان، وتشغل نفسها بأشياء تبعدها عن التفكير فيما يقول، وإبعاد الأبناء عن المشاكل التى تحدث، حتى لا يكون هناك أدنى تأثير سلبى عليهم.

كما على الزوجة أن تجعل من نفسها طبيبة نفسية، تعرف نقاط الضعف والقوة فى زوجها، وتتصرف على هذا الأساس حتى يسير موكب الحياة فى أمان.

ويجب عليها أن تعرف سبب إلقاء زوجها الأخطاء عليها، فلعلها- وبدون أن - تشعر تقلل من أهمية وجود الزوج، وخاصة فيما يتعلق بمشاكل الأسرة، وتتصرف فيها دون الرجوع إليه، وهذا الأمر قد يثيره جدًّا.

* * *

---

(١) الحب بين الزوجة والزوج فن له قواعد وأصول: نخبة من خبراء العالم المختصين (بتصرف).

هكذا تبقين على زوجك[1] :

فى وسع الزوجة العاقلة أن تحتفظ بوفاء زوجها لها.. وأن تبتعد عَمَّا يساورها من قلق على إخلاص الزوج تجاهها، وذلك إذا اتبعت هذه النصائح:

- **لا تخبريه أبدًا أنه مخطئ:**

فإن ما ترينه خطأً الآن، كنت ترين فيه عين العقل أثناءالخطوبة، فلماذا لا تتعامين عن هذه الأخطاء كما كنت تفعلين من قبل؟!

- **أكِّدى له على الدوام أنك تحبينه ولا تستطيعين العيش بدونه:**

ذلك أن معظم الرجال المتزوجين يشعرون ـ بتأثير روتينية الحياة الزوجية ـ أنهم قد خُدعوا فى عواطفهم، وأنهم كانوا واهمين، ولكن عندما يشعر الرجل بأن حب زوجته له باق ولم يتغير، فنادرًا ما يبحث عن قصة حب جديدة يعيش فيها .. إن الحب هو مبعث الأمل فى نفس الزوج، فلا تحرميه من أمل حياته.

- **لا تستخدمى كلمة (لا) فى حديثك معه:**

فإن ذلك يهدد كيانه كرجل، وكونى لبقة فى معارضتك، فبدلاً من أن تقولى له:

"ما هذا الكلام السخيف!".. تستطيعين أن تقولى له: "أظن أنه من الأوفق أن.... " تذكَّرِى أنكِ بهذا الأسلوب تضمنين لحياتك الزوجية أن ترفرف عليها حمامات السلام وملائكة الحب.

- **حاولى أن تفعلى الأشياء الصغيرة التى تُدخل السرور على قلبه:**

على الزوجة أَلاَّ تحتفظ فى المنزل بالأشياء التى يكرهها.. وتحاول أن تصبغ المائدة بنفحة من شخصيتها، حتى لا يغدو الطعام عملية آلية بحتة.. وإذا ما خطر له أن يتذمَّرَ وصاح بصوته الأجش العالى: "لقد فات الوقت".. فعلى الزوجة العاقلة ألّا

---

(١) كيف تكسب زوجتك: مارجورى ويلسون (بتصرف).

تفقد أعصابها، بل تحاول عن طريق البرهان العملى لا الجدل والنقاش أن تثبت له أنه مخطئ وتُذكره دائمًا أنه رجلها الذى هو أهم مخلوق فى العالم عندها.. إن الزوج يحب دائمًا أن يُعَامَل على هذا الأساس.

- لا تقاطعيه أثناء الحديث:

المعروف عن النساء ـ بوجه عام ـ أنهن أسرع تفكيرًا من الرجال، وهذا طبعًا يجعلهن أكثر عُرضة للخطأ فى تقدير الأمور.. ومن ثمّ يجب على الزوجة أن تنتظر، ولا تبادر بمقاطعة زوجها، وبخاصة أمام الناس، أو تحاول أن تنهى الجملة التى يقولها.

- لا تترددى فى إظهار إعجابك به:

يلاحظ أنه كلما زاد احترام المرأة لزوجها شعر بحبها .. فحاولى أن تسأليه مثلاً عن بعض الحقائق التى لا تعرفينها، أو اطْلبى منه أن يعاونك فى كتابة خطاب لإحدى صديقاتك.. أشعريه أنكِ بالرغم من قدراتك ومواهبك الخاصة مازلت فى حاجة إليه.. وإلى مواجهة الحياة وأنتِ معه يحميك بقوته، وينير أمامك الطريق بعقله.. فإن الرجال يَغُرُّهُم الثناء.

- احرصى على إدخال المتعة والسرور على نفسه:

لا يكفى أبدًا أن تشاركيه اللهو والمتعة، فالرجل يميل إلى الانفراد بأصدقائه من الرجال أحيانًا، فاجعلى علاقتك به علاقة أَخْذٍ وعطاء، فلا تمعنى فى الأنانية والاستئثار بزوجك دائمًا، يجب أن تعطيه الفرصة كى يمتع نفسه بالطريقة التى يرضاها.

- لا تسخرى من زوجك أمام الناس:

يلاحظ أنه مهما كانت سخرية الزوجة خفيفة أو رقيقة، فهذا يؤثر على الحياة الزوجية، ويضعف الحب بين الزوجين...

كما يلاحظ أن بعض الزوجات يعتقدن أن ذكر معايب الأزواج أمام الأصدقاء كفيل بدفعهم إلى إصلاحها.. وهى فكرة خاطئة يجب ألّا تمارسها الزوجة العاقلة.

- **أشعريه أنك تشكرين الله لأنكِ تحملين اسمه وتعيشين معه:**

إنه بهذه الطريقة يشعر الزوج بولاء وإخلاص زوجته له، وبالتالى يظل مرتبطًا بها على الدوام.

وإياكِ أن تذكرى أمامه الساعات الحرجة فى حياتكما، بل ذكّريه بالأيام الجميلة، واللحظات السعيدة.

واذكرى على الدوام أن الليل يعقبه النهار، والصيف يأتى بعد زمهرير الشتاء، وهكذا الحياة الزوجية ليست سعادة كلها، ولكن بإهمالك تستطيعين أن تحولى لحظات التعاسة فيها إلى دهر طويل كأنه ليل الأبدية الحالك المظلم.

واذكرى كذلك أن الحب والسعادة فى متناول يدكِ ما دمت تحافظين عليهما.

- **ما يجذب الرجل فى زوجته:**

سألتنى إحدى الزوجات: ماذا يحب الرجل من سلوك وخصال فى زوجته؟

فقلت لها: إن الرجال يختلفون فى أهوائهم وميولهم ومزاجهم، ولكنهم يتفقون فى نقاط - أراها - جوهرية، هى جمالُ صورة هندامها أمامه، ورجاحة عقلها، وذكائها فى قدرتها على فَهْم ما يريده الرجل منها.

أما إذا استعرضنا ذلك عند بعض الأزواج فنجد أن أحدهم يقول:

شيء مهم أعشقه فى زوجتى ذلك هو صوتها أثناء الحديث، وهو صوت منخفض كأنه الهمس، واضح النبرات، حلو الإيقاع.. أُصْغِى إليه فى سعادة متجددة أثناء المحادثات العائلية.. إننى أجد فى أخلاقها سُمُوًّا وَرُقِيًّا يمتزجان بمحبة وعطف لا يتغيران بتغير مزاجها واعتلاله .. تحب أن تتكلم مثل كل النساء، ولكنها

تُحسن الإصغاء خاصة إذا كانت تُجالس أشخاصًا أكبر منها سنًّا، أو أعلى منها ثقافة وخبرة.

أجدها دائمًا خير رفيق بسبب ابتسامتها المشرقة النابعة من أعماقها، وهى تتحمل حسنات الأيام ومساوئها برضًا تامٍّ، وبدون تذمر.

ويقول زوج آخر:

إنه يحب زوجته عندما يجدها تنتظر عودته من عمله وهى فى أبهى صورها، ترتدى أجمل الثياب، ويفوح منها العطر، وتعلو الابتسامة وجهها وهى ترحب به وتهدهده بعد يوم العمل الطويل..

ويسعده أن تقوم زوجته برسالتها نحوه بالصورة التى يراها، وهى تقوم بإعداد الطعام له ولأبنائه، وهى تهتم بهم وتضعهم فى أولى اهتماماتها، ولا يصرفها عن الاهتمام بهم مكالمة تليفونية، أو الخروج للتسوق لفترات طويلة...

فى حين يخاطب زوج ثالث زوجته قائلاً:

أُحبكِ يا زوجتى يوم ترحبين بأهلى وأسرتى مثلما تستقبلين أهلك، وعندما أرى البسمة والبشر عند عودتى من عملى..

وأحببتُكِ يا زوجتى أكثر عندما اسْتَجَبْتِ على الفور لما أردتُهُ منكِ وأنا أقولُ لكِ لا أُطيق حديثكِ المباشر لى عن المشاكل والمتاعب التى حدثت لكِ عند عودتى من عملى.. وإننى أضيق باستضافتكِ للأطفال والزُّوَّار من هنا وهناك بصفة شبه يومية فيملَئُون البيت صخبًا، ويقلبونه رأسًا على عقبٍ، وأكره أن تقابلينى بملابس المطبخ بدون مراعاة لمشاعر الجمال فى نظرى.

أحببتكِ يا زوجتى.. عندما وعيتِ ما يضايقنى فحرصْتِ على تغيير خصالكِ التى لا تعجبنى، حتى صِرْتِ معشوقتى التى لا أستغنى عنها فى حياتى.

* * *

خصال يريدها الرجل من زوجته:

كثيرًا ما تلجأ المرأة إلى المراوغة لتكسب الرجل، وهذا خطأ جسيم، حيث إنه إذا نجحت المرأة بهذه الوسيلة فى تحقيق أغراضها، فليس لأن الرجل كما تعتقد طفل نَمَا جسمه، وإنما لأن الرجل الذى كسبته ليس إلا شخصًا لم يكتمل نموه العقلى، ولم تعركه التجارب، فالرجل الذى نضج وعيه واكتمل نموه العقلى وقرأ واطَّلَعَ لا تخدعه المراوغة والحيل، وسرعان ما يفهم نفسية وشعور المرأة نحوه، فيهجرها إذا كانت كاذبة مضللة فى حين يتعلق بها إذا اطمأن إلى صدقها وإخلاصها.

ومن هنا يقدم علماء النفس والاجتماع لكل عروس مقبلة على حياة زوجية جديدة هذه النصائح:

- لا تتحدثى أمام المعارف والأصدقاء عن عيوب زوجك أو ما يشوب عاداته وآرائه من نقص وقصور.
- لا تكذبى أمام زوجك.. امتنعى عن الإجابة وتخلَّصِى بلباقة، ولكن تجنبى الكذب، لأنه يسبب لك دائمًا متاعب عديدة.
- تجنبى التهكم والنقد اللاذع، فالرجل لا يغفر للمرأة التى تتهكم عليه وتسخر منه.
- ومن الحقائق التى يجب أن تعلمها كل امرأة.. أن الرجل يعجب بجمال المرأة وحسنها، على أنه فى الوقت نفسه يخاف من المرأة الشديدة التأنق، المسرفة إلى أقصى حد فى زينتها وتبرجها.
- وقد يظن بعض النساء أنه يسهل غزو قلوب الرجال بهذه الطريقة الواضحة التكلف والاصطناع.. ولكن الواقع يخالف هذا الظن، ولذلك ينبغى للزوجة مراعاة عدم الإسراف فى المظاهر من ثياب واكسسوارات.

- لا تتحدثى إطلاقًا أمام زوجك عن المعجبين الذين كانوا يطاردونك فى الجامعة أو العمل.

- استمعى إلى حديث زوجك بكل جوارحك، وأَظْهِرِى له سرورك بوجوده معك فى عش الزوجية الجديد.. وَاثْنِ على ذوقه فى اختيار مشترياته.. وكونى مرحة لبقة، تضفين على المكان الذى تتواجدين فيه السرور والبهجة.

- أغمضى عينيكِ عن أخطاء زوجك الصغيرة، فينسى لك أخطاءكِ.

- كونى كريمة متسامحة إذا رأيت زوجك على وشك الغضب، فامتنعى فورًا عن الاستمرار فى الحديث المؤدى إلى إغضابه وإثارته.

- حاذرى من النقد العلنى لزوجك أمام الناس.. لأن الرجل يتأثر أشد التأثر من هذا النقد العلنى.. إنه يرجو أن تُحدثه المرأة التى يحبها عن عيوبه حتى يقلع عنها، بشرط أن يكون ذلك بينهما وحدهما.

- لا تَنْسَىْ واجبكِ نحو أهل زوجك، فأنتِ تزوجت أُسرة زوجكِ أيضًا، وعليك بمجاملتهم فى المناسبات، وبادليهم الزيارات لأن ذلك يُسعد زوجك.

- يجب حل الخلافات العادية بينكما، والحرص على عدم تدخل الوسطاء واعلمى أنكِ أنتِ وزوجك شريكان وليس متنافسين.

- حاولى إسعاد زوجكِ يوميًّا بعمل شىء يسعده، مثل كلمة حب أو كلمة إعجاب.. وتأكدى أن تلك الأمور الصغيرة تشعره بالارتياح والسعادة.

- اتبعى أسلوبًا هادئًا فى الشجار أو الخلاف بينكما بدلاً من الشكوى والصراخ.. اجلسى مع زوجك واشرحى له سبب غضبك.

- أكثِرى من الحوار مع زوجك يوميًّا، وحدثيه عن متاعبكِ وآلامكِ، وآمالكِ وأحلامك.

- لابد من الاعتراف أن زوجك ليس امتدادًا لك، ولابد من وجود اختلافات فى الرأى، والشخصية، والأفكار، ووجهات النظر.. وهذا الخلاف ليس موجهًا ضدكِ بالضرورة، ولذلك ينبغى أن تعترفى وتُقَدِّرى فرديته واستقلاليته تمامًا، كما تعتزين بفرديتك واستقلاليتكِ.

- تعلَّمى متى تنهى أىَّ خلافٍ بينكما.. هل أنتِ فى معركة مع زوجكِ أو فى حياة مشتركة؟.. إن المطلوب هو دوامها وليس هدمها.

هذه هى الخصال التى يريدها الرجل من زوجته.

* * *

ما الذى يحتاج إليه الرجل من المرأة؟:

إن الرجل يحتاج إلى المرأة فى حياته، ليس من أجل العلاقة الزوجية فقط، أو الإنجاب، أو لترتيب البيت وتنظيفه، أو غير ذلك من أعمال منزلية بسيطة تستطيع أى أنثى أن تؤديها وأن تقوم بها على أحسن وجه...

الرجل يحتاج إلى شىء أكبر من ذلك بكثير.. يحتاج إلى عقل المرأة قبل أن يحتاج إلى جسدها.. الرجل يحتاج إلى المشاركة.. يحتاج إلى مَنْ تفهم احتياجاته وتُساعده على أن يدرك ما يريده من الحياة بعدها.. يحتاج إلى مَنْ تُعينه على تنفيذ طموحاته التى ربما قد تبدو مجرد أحلام وخيالات، لكن بفضل دَعْم المرأة ودورها فى حياته تصبح حقيقة أكيدة واقعة .. إن أهم شىء يلزم أن تعرفه المرأة وتفهمه جيدًا، وتحرص دائمًا عليه - إذا رغبت فى حياة سعيدة مع زوجها - هو أن تصنع هدفًا يجمع بينهما.

إن الهدف المشترك هو أساس الزواج الناجح السعيد، ليس مُهِمًّا نوعُ الهدف، فمن الممكن أن يكون هدفًا علميًّا، أو ماليًّا ، أو سياسيًّا، أو حتى قد يكون الهدف مجرد تكوين أُسرة، وإنجاب عدد من الأبناء.

نوع الهدف ليس هو المهم.. الأهم هنا هو مشاركة الزوجة لزوجها كى يقدر على تحقيق هذا الهدف، فالمشاركة هذه هى الدليل على الاهتمام والتفاهم بين الزوجين.. بل هى الدليل على وجود الحب.

إن الحب ليس معناه أن يكتفى الزوجان بالنظر فى أعين بعضهما البعض يتغزلان لا.. الحب الذى يجلب السعادة الزوجية ويوجدها هو أن يتطلع -الاثنان كلاهما معًا- فى اتجاه واحد... نحو هدف واحد.

* * *

ما أهم ما تُنصح به الزوجة فى معاملة الزوج؟:

إن الزوج يحب زوجته عفيفة اللسان، تشاركه وجدانه وأحاسيسه.. وأن تكون له وحده، كما تحب هى أن يكون لها وحدها.. فإذا ضمها مع زوجها مجلس لم تتبسط فى حديثها مع غيره.

ومن احترام مشاعر الزوج أَلاَّ يُعَاب مظهره، أو سمة خُلقية تكون فى الزوج كالعرج، أو العمى، أو الصمم، أو ما شابه ذلك.

ومن احترام مشاعر الزوج أَلاَ يعاب أهله، بل يُدَافَعُ عنهم فى غيابهم.. فذلك مما يرضى الزوج، لأنه يُعَدُّ دفاعًا عن الزوج نفسه بطريق غير مباشر.

ومن احترام مشاعر الزوج عدم نكران صنيعه، بل شكره وتقديره على الدوام، فخيرُ النساء التى إذا أُعْطِيَتْ شكرَتْ وإذا حُرِمتْ صَبَرَتْ.

وليس من الأدب والذوق الرفيع أن يُقال فى الحياة الزوجية: "لا شكر على واجب".. فتشكر المرأة زوجها والثناء عليه ـ ولاسيما فى غيابه ـ يزيده إعزازًا لزوجته.

واحترام مشاعر الزوج له أشكال متعددة لا يمكن حصرها فى هذا المقام، ولكن

يمكن إجمالها فى عدم جرح أحاسيسه، والعمل على الحفاظ على وُدِّه ومحبته التى تنعكس سعادةً على الطرفين.

إذا أرَدتِ الاحتفاظ بزوجك فأغرقيه بالهدايا[1] :

إظهار الحب والمودَّة للزوج لا يكفى.. تشجيعه ومعاونته فى أعماله لا يكفى أيضًا.. تنظيم البيت بالطريقة التى يفضلها، وتقديم أشهى أنواع الطعام لم تعد تكفى للاحتفاظ بالزوج مدى الحياة!

فقد أعلن علماء النفس عن نظرية طريفة أخيرًا تقلب جميع نظريات علم النفس السابقة فى هذا الموضوع رأسًا على عقب.. حيث يقدمون للزوجة من خلالها نصيحة مؤداها أن الرجل قد أصبح مشغولاً لدرجة أنه لا يشعر بحاجة إلى العاطفة فحسب، وإنما إلى بعض الماديات المتمثلة فى هدايا، ولو هدايا رمزية..بمعنى أن الزوجة تستطيع أن تحتفظ بزوجها بطريقة مادية بحتة تتناسب مع تفكيره .. فهى تستطيع أن تجعله يفكر فيها ويضعها فى المرتبة الأولى عن طريق الهدايا التى لا يستطيع أن ينساها أو يتناساها.. فهو لا يتردد فى أن يعلن عشرات المرات أمام أقاربه أو أصدقائه أن هذه هدية من زوجته، وأنه يعتز بها جدًّا لذوقها الجميل الرائع!

ولذا كانت النصيحة بمحاولة ادِّخار مبلغ من المال بين كل حين وآخر لشراء هدية للزوج - بمناسبة وبدون مناسبة- مثل "كرافتة" أنيقة، أو طقم أقلام لمكتبه، أو عطر شذى، أو ما شابه ذلك من هدايا بسيطة.. يمكن أن تفعل فعل السحر فى النفس. وصدق رسولنا الكريم حين حثنا عن التهادى فقال: "تَهَادُوا تَحَابُّوا".

* * *

(١) المرأة- الملحق الأسبوعى الذى تعده فتحية بهيج بصحيفة الأهرام- عدد ٧/ ٨/ ١٩٦٠ (بتصرف).

كيف تحتفظين بقلب زوجك؟:

المسألة بسيطة.. احتفظى بطبيعة شخصيتك واجعليه فى نفس الوقت يعتقد أنك تأخذين دائمًا بوجهة نظره، وتتأثرين بذوقه ومزاجه، وتتشكلين فى الصورة التى يحبها ويهواها.

وإذا كان مرور الأيام يجعل من العسير عليكِ أن تحتفظى بإشراق الشباب، فلا أقل من أن تُنمى خبراتك بألوان العلم والمعرفة، حتى تزداد شخصيتك جاذبية وفتنة.

واذكرى أن للأزواج ذاكرةً قوية غريبة، فقد تحرصين دائمًا على جمالك وأناقتك وجاذبيتك، ثم تُطالعين زوجكِ مصادفة بثياب مهملة، وزينة ناقصة، فلا تستقر فى ذهنه إلا هذه الصورة الشوهاء.

وكثيرًا ما تشكو المرأة من أن زوجها لا يلحظ تسريحتها الجديدة، ولا أحمر الشفاه إذا غيرته، وأنه قَلَّمَا يُبْدِي إعجابه بفستان قد بذلت جهدًا كبيرًا فى اختيار طرازه ولونه.. تشكو من هذا، وفى نفس الوقت تُطالعه فى البيت وفى غرفة النوم بالذات بمنظر لا يَسُرُّ، وهيئة لا تغرى، فماذا يفعل الرجل؟..يغمض عينيه حتى لا يبصر، وشيئًا فشيئًا يعتاد أن يعيش فى بيته أعمى أو كالأعمى.. فمَن الملوم إِذَنْ؟

بديهى أنه من صالحك أن تُطالِعيه دائمًا بأجمل وجه، وأكمل زينة،وابتسامة من شفتيك تفيض سعادةً وإغراءً.

وبعد.. هل هذا يكفى؟.. لا .. فالرجل ـ فى الشرق وفى الغرب على حدٍ سواء ـ لا يزال يحن إلى عهد الحريم فكونى أنتِ وحدك حريمًا كاملاً.. كونى عَشْرَ نساءٍ فى

امرأة واحدة.. رَبَّةَ بيتٍ ممتازة، وسيدة مجتمع عاقلة ورزينة.. فيكِ حنان الأُم، وتشع منك جاذبية الأنثى.. تبدين ساذجة وبريئة كالأطفال، وفى الوقت ذاته عندك حكمة الخبيرات المجربات.. وتتمتعين بالقدرة على التجدد وعدم الركون على نمطية جامدة فى التفكير والسلوكيات التى تتمشى مع معطيات المجتمع.. ثم لا تغفلين قبل وبعد كل شىء على أن تكونى نبراسًا من النور فى تقواكِ وخشيتكِ من رب العالمين، والتى تنعكس بالتالى فى معاملاتكِ مع الآخرين بوجه عام، ومع زوجك وأُسرتكِ بوجه خاص.

لا تقولى إن الرجل لا يُعجبه العَجب، فربما كان هذا صحيحًا، لكنه يُقَدِّمُ لكِ نظير ما يطلب أعلى ما فى الدنيا، قَلْبَهُ وَحُبَّهُ واهتمامه بك.

واذكرى أن الحب كالنبات، يضعف ويموت ويتلاشى إذا هو لم يَلْقَ العناية والرعاية بصورة دائمة.

....

تعطرى من أجل زوجك:

من المتفق عليه أن العطر يمنح الإنسان حالة مزاجية خاصة، ويحيطه بمشاعر جياشه يتوقف لمعانها على مدى تقُبله وارتياحه لهذا العطر.. لهذا يجب رفع شعار "تعطَّرِى من أجْلِ زوجك".

ولكى يكون العطر إحدى نقاط الارتكاز لحياة زوجية سعيدة، يجب أن يراعى كل طرف مدى تقبل الآخر لعطره.. أى أن من المهمَ أن يكون العطر طيبًا ومريحًا للطرفين، فالعطر الطيب يثير الأحاسيس الإيجابية، ويُضفى المشاعر السارَّة بين الزوجين.

ومن المعروف أن السرور يفرز مادة "الأندروفين" التى تبعث على البهجة والراحة والأمان والاسترخاء، وتتجمع كل هذه المشاعر والأحاسيس الجميلة

لتقوى وتزيد من مساحة الحب والمودَّة والتسامح لاستقرار الحياة الزوجية، وإجهاض مشكلاتها فى مهدها، وبالتالى يساعد العطر على المحافظة على سعادة واستقرار عش الزوجية.

وفى كل الأحوال يجب ألّا يغيب عن أذهاننا، أن المَوَدَّة والرحمة هما العطر الدائم للسعادة الزوجية.

....

شخصيتك من عطرك:

كما يجب أَنْ تعلمى أَنَّ العطرَ جزءٌ من التزيُّن، والاختيار بين درجاته وتوقيتات استخدامها يعكس نمطَ ونوعية الشخصية المتعطرة، وكذلك مكانتها الثقافية والاجتماعية.. فمثلاً استخدام العطر النَّفَّاذ بطريقة مُبَالغَ فيها لشد الانتباه يعكس شخصية "هستيرية"، كذلك استعمال العطر الذى يُحَرِّكُ الحواس يدل أيضًا على شخصية هستيرية تسعى لإثارة رغبات الآخرين وجذب اهتمامهم، وأَنَّ العطر النفاذ الفَوّاحَ يُستخدم لإخفاء وتعويض نقاط ضعف غالبًا فى الشكل، أو الثقافة، أو البيئة - عند بعض الأشخاص.. أمّا العطر الكامن فتحرص عليه الشخصية الأكثر توازنًا وعمقًا وثقة، ولا يمثل العطر لها أكثر من قيمة اجتماعية معينة، تعطى نوعًا من اللمعان الهادئ للشخصية.. أما الشخصية الحريصة دائمًا على التعطر - بعد أن أصبح جزءًا منها ـ فهى تدل على نسق متكامل فى الشخصية، من ناحية الملبس المهندم، والشعر المصفف...

ودائمًا هذه الشخصية يكون استعمالها للعطر استعمالاً مثاليًّا فى توقيت التعطر، ودرجة العطر، وملائمة المرحلة العمرية لنوعية العطر.

....

سيكولوجية العطر:

يعطى العطرُ الإنسان حالةً مزاجية خاصة فعند التعطر تُثار أعصاب معينة، إمَّا تجاه الفرح أو نحو الحزن، أو للتأمل والتفكير، فالعطر يدخل الأنف ويتحرك من مراكز الشم إلى مراكز المخ، حيث الذكريات والعواطف والأفكار، مما يبعث فى داخله مشاعرَ وأحاسيس مختلفة تُذكره وتنبهه بمواقف حدثت وارتبطت فى عقله الباطن بهذا العطر، فتُلْقِى بظلالها على نفسيته فى وقتها[١].

وكلما كان العطر بدائيًّا فهو يعكس الشخصية البسيطة، ولكن مع تعقد المجتمع وتقدم الحضارة تدخلت معاملات كثيرة على تركيبات العطور لتصل لأرقى صورة تستطيع معها تأدية وظيفتها المطلوبة لتناسب كل مجتمع وشعب، ولهذا تقبل بعض الشعوب على عطور معينة لا تفضلها شعوب أُخرى[٢].

وعندما ترتبط الرائحة بمنظر جميل فهو ارتباط شَرْطى، فحاسة الشم تتجاوب مع حاسة البصر، ومثلها عندما تتجاوب حاسة الشم مع حاسة السمع.. عندما ترتبط الرائحة الطيبة بموسيقى جميلة. أى أن هناك ارتباطاتٍ شرطيةً بين الحواس وبعضها بعضًا، فكل حاسة ترتبط بالأخرى إذا كان ذلك يصاحبه استثارة لمناطق المتعة عند الإنسان، بمعنى أن الرائحة الطيبة إذا وَاكَبَتْ موقفًا أو منظرًا جميلاً، فهذا يستثير المشاعر السَّارَّة لدى الإنسان، والعكس يحدث عندما تواكب الرائحة الطيبة منظرًا وموقفًا غير طيب، فتثير لدى الإنسان المشاعر السلبية.

---

(١) يذكر الدكتور عادل صادق، أستاذ الطب النفسى حالة سيدة قد جاءت تشكو بأنها تشعر بحزن واكتئاب ورغبة دائمة فى البكاء بدون مبرر.. ومن خلال العلاج النفسى تتبع معها هذا الأمر، إلى أن وصل لليوم الذى توفيت فيه والدتها، ليتضح أنهم قد نثروا عطرها الخاص على جثمان والدتها.. فأصبح هذا العطر الذى كان مصدر سعادتها هو نفسه مصدر تعاستها، ذلك لأنه أصبح مرتبطًا بوفاة والدتها.

(٢) ولذلك تستعين مصانع العطور العالمية بعلماء نفس، واجتماع، وحضارة، واقتصاد.. ليحددوا ما يناسب كل بلد.

ولهذا ترى حرص العديد من الزوجات[1] على عدم تغيير عطر اللقاء الأول، والذى تتركز فيه غالبًا كل المشاعر الإيجابية النابضة، فتتعطر به دائمًا لزوجها، حتى يظل ارتباطه بها موجودًا دائمًا[2].

* * *

أهمية الأناقة فى الحياة الزوجية:

إن المرأة تدرك تأثير الملابس الجميلة على الرجل، ولكنها لا تدرك انعكاسات الملابس القبيحة عليه، ولو أدركت ذلك ما بدت لحظة واحدة أمام زوجها فى ملابس مهلهلة، وشكل مهمل، لأن هذه اللحظة تضع فى نفس الرجل انطباعًا يصعب محوه فى كثير من الأحيان.

ونتساءل: هل هناك أغلى على الرجل من طِفْلِهِ؟.. وهل يشك أحد فى حبه له؟.. ومع ذلك فلو رآه فى البيت فى ملابس بالية غير نظيفة لأحسَّ بالامتعاض منه، بل نَفَر منه ولم يفرح به فى حين يتغير الحال حينما يراه أنيقًا نظيفًا، فيُسرَّ عينه.

ولا تظن الزوجة أن حب الروح وحُسن الأخلاق يُغنيان عن حُسن الهندام، وطيب الرائحة، وجمال الزينة، فلو كان ذلك صحيحًا لأغلقت بيوت الأزياء أبوابها..

إن الأناقة سحر ينعكس على المرأة ووجهها وروحها أيضًا.. أما حين لا تكون أنيقة فإن روحها وجوارحها تعزف عن الحياة.

إن التكاسل هو الذى يجعلها تهمل مظهرها أمام زوجها، مما تدفع ثمنه غاليًا فيما

---

(١) للمرأة أن تتطيب بما يزيل أثر العرق عند خروجها من منزلها.. أمَّا العطر الفوّاح القوى فلا يجوز للمرأة أن تتعطر به خارج بيتها.. وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن ذلك، لأن العطر النَّفَّاذ يلفت إليها الأنظار.

(٢) من دراسة للدكتور عادل صادق، أستاذ الطب النفسى بجامعة عين شمس، ونوهت عنها مجلة سيدتى - عدد٢٩/ ١١/ ١٩٩٦.

بعد، حيث يفتر زوجها كثيرًا من ناحيتها، ويحس بنفور داخلى منها، لأن مشاعر الحب لا يمكن أن تتجه إلى هذه المخلوقة الممسوخة ذات المظهر الردىء، كما لا يمكن أن تطرب الأُذن من جهاز تسجيل سيئ، ولو كان الصوت الذى يذاع منه جميلاً.

إن خير ما تفعله المرأة لكى تحافظ على أناقتها وزينتها أمام زوجها هو أن تنظر إلى زوجها كرجل عادى، وليس كقطعة من أثاث البيت.. وأن تعد أناقتها وزينتها أمام زوجها مطلبًا أساسيًّا يجب تحقيقه، ولا صبر عليه، لأن نتائجه رائعة.

* * *

أساليب تفادى نشوز الزوج وامتلاك قلبه:

إذا كانت الصفات المُنَفِّرَة فى الزوجة تمثل الجانب السلبى فى العلاقة بينها وبين زوجها، وتسبب شرخًا كبيرًا فى صرح الحياة الزوجية مما يساعد على تَصَدُّعِهِ عند أية مصادمة بينهما، فإن الزوجة الصالحة الفطنة يمكنها أن تتجاوز السلبيات إلى الإيجابيات، وذلك باتخاذها وسائل نفسية اجتماعية حكيمة فى تعاملها مع زوجها، تتخطى فيها دور الوقاية من نفوره ونشوزه إلى مرحلة الحياة الأُسرية الهانئة.. وتتمثل أهم هذه الوسائل فيما يلى:

الوسيلة الأولى:

لعل أقصر طريق لأَسْرِ قلب الزوج اتخاذ حُسنْ الخُلُقُ والمعاشرة منهجًا للتعامل معه، مما يجعل زوجها لا يرى فى دنيا النساء إلا زوجته، حتى لو كانت ذات نقصٍ فى جمالٍ أو مالٍ، أو علمٍ أو حَسَبٍ، أو منزلة اجتماعية، فإن جمال الروح، والرِّقَّة، وحُسن الخلق لا يفوقها أى جمال.

وأهم ما فى حُسْنِ الخُلق كَظْم الغيظ، وضبط النفس عن نزواتها، ولجم اللسان

عن قول القبيح، وتعويده الكلمة الطيبة الرقيقة الحلوة، التى تعتبر بَلْسَمًا يداوى كثيرًا من جراحات النفس.

الوسيلة الثانية:

أن تجمع فى نفسها عِدَّة نساء فى وقت واحد، مما يجعل زوجها يجد فيها كل النساء اللاتى يحتاج إليهن، إذْ تكون أُمًّا رَءُومًا، ومربية فاضلة لأولاده، وزوجة وَدُودَة رحيمة، كاتمة لأسراره، وصديقة تتفهم مشاكله، وتشاركه مشاعره، وتتعاون معه فى السَّرَّاء والضَّرَّاء، وتواسيه فى نفسها ومالها إن احتاج إليه، وسيدة راعية لبيتها، تهتم بشتى شئونه، وتتجلى لمساتها فى كل ركن من أركانه.

ولاشك أن زوجة من هذا النوع تجعل زوجها يرى فيها دنياه السعيدة إذا ما أدار ظهره لدنيا الناس.

الوسيلة الثالثة:

وتفاديًا لاختلال التوازن فى نظام الأُسرة، لابد للزوجة الحكيمة الرشيدة من أن تنظم حياتها الأُسَرية بشكل شاملٍ كاملٍ متوازن، يتمتع كل طرف منه بحقوقه كاملة، من زوج، وولد، ونفس، وأهل بيتٍ.. عملاً بتوجيهات رسولنا الكريم فى نصيحة لعبد الله بن عَمْرو بن العاص، بأنْ يُعطى كُلَّ ذى حَقٍّ حَقَّهُ، من نَفْسٍ، وزَوْجٍ،وولدٍ، وأَهْل.

الوسيلة الرابعة:

على الزوجة خاصة حديثة العهد بالزواج أن تهيئ نفسها لحياتها الجديدة بنظام نفسى عاطفى يؤدى بها إلى انفصال تدريجى عن أُسرتها السابقة وبيتها، مستخدمة لتحقيق هذا الغرض قوة إرادتها، وقناعاتها الجديدة للتكيف مع بيئة الحياة الزوجية التى انتقلت إليها.. ومع محاولاتها إشعار الزوج - ولو من باب المجاملة فى بادئ الأمر - بأنها من أسعد الناس فى حياتها معه، وأنها قد وجدت فى كنفه الاستقرار

والسعادة والسكن النفسى المنشود، وأن تُوحى لنفسها بهذه القناعات، وبأن زوجها وبيتها وأولادها قد أصبحوا دنياها الجديدة الحاضرة والمستقبلة..كل ذلك مما يسبغ السكينة على قلبها، ويجعل زوجها لا يألو جهدًا فى معاملتها بالمثل، ومن ثَمَّ يعمل على إسعادها.

الوسيلة الخامسة:

من المستحسن فى الزوجة أن تكون أشبه بالمحلِّل النفسى الذى يحاول أن يستشف نفسية مَنْ يتعامل معه، فتبذل جهدها منذ بداية تعرفها على زوجها أن تكتشف مفتاح شخصيته.. أى الدافع المحرِّك لسلوكه، بغية العمل على الولوج إلى مغاليق نفسه من خلاله، والاهتمام بإعطاء الأولويات دائمًا للأهم، فالمهم، فالأقل أهمية، حتى لا تدع له ثغرة يفتقدها فى شخصية زوجته، أو ينتقدها من خلالها إنْ قَصَّرَتْ فى أدائها.

هذا، وتخطئ كثير من النساء حينما يطبقن وصايا صديقاتهن أو قريباتهن أو غيرهن فى معاملة أزواجهن بحذافيرها، كأن تُعْطِى مثلاً تنظيف البيت وترتيبه أكبر أهمية كما تفعل قريبتها أو صديقتها إرضاءً لميول زوجها، مع أن زوجها هى يهمه العناية بزينتها وجمالها وتفرغها له أكثر من عنايتها بنظافة بيتها، أو أن تعامل زوجها العصبى المزاج بنفس الأسلوب الذى تعامل به أختها مثلاً زوجها الهادئ المزاج فيثير بذلك مشكلات يصعب حلها، ومن أجل هذه الناحية بالذات على الزوجة أن تتحرى نموذجَ زوجها الطبَّعىّ حتى تتكيف فى التعامل معه.

الوسيلة السادسة

على الزوجة الحكيمة أن تراعى وضع نفسية زوجها من وقت لآخر، فإن كان هو مثلاً من الصنف المرح، وجاءها يومًا مُقَطَّبَ الوَجْهِ، متوترًا، فعليها ألاَّ تُظهر المرح كعادتها، بل تستقبله بهدوء، ولا تثير معه أية مشكلة، ثم تحاول بأسلوب لَبِقٍ غير

مباشر أن تستدرجه للبوح بما فى نفسه من معاناة ومن مشكلات، لتحاول تفهمها، وتشاركه التفكير فى حلها.

وعلى النقيض من ذلك إنْ جاءها مَرِحًا فَرِحًا لأمرٍ مَّا، فلابد أن تشاركه مرحه وسروره، وإن كان مشغولاً فى أمر يهمه، فلابد أن تحترم صمته وانشغاله، إلى غير ذلك من تغيير فى طريقة معاملتها له حسب حالته النفسية أو الصحية إذا ألَمَّ به مرض، أو الزمنية إنْ تقدَّمَ به العمر، أو الاقتصادية إذا تعسَّرَتْ ظروفه المالية، أو الاجتماعية إنْ تغيرت مكانته الاجتماعية.

الوسيلة السابعة:

دفعًا للملل وتبلُّد المشاعر الذى قد يحدث مع طول الحياة الزوجية يُستحسن للزوجة أن تنوع فى أسلوب معاملتها المحببة للزوج .. فى استقبالها له ـ مثلاً ـ شخصيًّا، أو بمخاطبتها له على التليفون تستحث عودته فى أقرب وقت، أو بتهيئة المفاجآت له من طعامٍ يحبه، أو هدية تشتريها له، أو تصنعها له بيديها، أو فى تغيير ترتيب البيت، أو أسلوب تناول الطعام أو الشراب. وأن تحرص على أن تنوع فى طريقة زينتها أو ثيابها ومؤانستها، إلى غير ذلك من أساليب لا تخفى على فطرة المرأة الفَطِنَة، التى تريد أن تجعل زوجها يرى فيها فى كل وقت وحين شيئًا جديدًا يدفع عنه الملل والتضجر منها، ويُعفُّه عن التطلع إلى غيرها.

الوسيلة الثامنة:

من الأساليب المحببة للأزواج أن تطرح الزوجة الكبر والجفاء جانبًا، وتلجأ إلى أسلوب الوُدِّ والعطاء.. كأن تقوم الزوجة بتوديع زوجها والدعاء له حين يخرج من البيت، كما كانت تفعل النساء الصالحات من السلف الصالح، وأن تقوم بنفسها باستقباله بتحية طيبة، وكلمة حلوة، وابتسامة عذبة حالمة، وبفعلٍ محبب إليه، كأن تأخذ منه بعض ملابسه التى يحملها، أو ما يحمله من أشياء، معبرةً له عن شكرها وامتنانها على ما أحضره.

كذلك على الزوجة أن تُعَوِّدَ أولادَها أن يسرعوا إلى استقباله وشُكره على ما أحضره، وإشعاره بسرورهم بعودته، فإن لذلك مفعول السحر فى نفسه. وكيف لا؟ وهو يجد أهل مملكته الصغيرة بِأَسْرِها يبتهجون لعودته، ويشتركون فى استقباله.

الوسيلة التاسعة:

من الأساليب الذكية اللَّبِقَة فى معاملة الزوج أن تحقق المرأة ما تريد - إنْ شعرت أنْه غير راغب فيه ابتداءً - بطريقة غير مباشرة كان تصرف الموضوع نهائيًا إنْ لم يكن ذا أهمية، أو تُعيد طرحه بطريقة ذكية غير مباشرة، كأن تستعمل أُسلوبَ التساؤل حوله، أو أَخْذ الرأى مثلاً، حتى توحى إلى الزوج بأنه هو صاحب الاقتراح، وأنه لم يُفْرَضْ عليه.. وبهذا يتحقق لها ما تريد بدون إثارة مشكلات.. فكم من خلافات زوجية تنشأ من اختلاف وجهات النظر حول موضوعٍ مَّا، مع إصرار كُلٍّ من الزوجين على موقفه بدون تراجع.

الوسيلة العاشرة:

ينبغى على المرأة أَلاَّ تنسى أن اهتمامها بأُنوثتها وزينتها - بدون مبالغة أو تبذير - أمر ضرورى للحفاظ على قلب الرجل وقناعته بها.

ولتعلم كل امرأة أن أجمل صِبَاغ يُجَمِّلُ فمها ابتسامتها العذبة، وأروع كُحْل يُزَيِّنُ عينيها نظرتها الحانية الرقيقة، وأَبْهَى ثياب ترتديها هى أنوثتها ورقتها، وأطيب عطر يفوح منها نظافتها.

لذلك، عليها أن تُعطى عَيْنَهُ حقها، بأَلاَّ يرى فيها إلّا جميلاً، كما تعطى أُذُنَهُ حقها، فلا يسمعُ منها إلّا طيبًا، وتُعطى أَنْفَهُ وذوقه حقهما، فلا يَشَمُّ أو يذوق إلّا ذكيًّا.. وهكذا تستطيع أن تملك عليه حواسه كما ملكتْ قلبه.

هذا، مع الإشارة إلى أن اهتمامها بأنوثتها وزينتها يجب ألّا يجعلها تهمل العناية

ببيتها، من أُمور الطهى والنظافة والترتيب، فضلاً عن رعاية أولادها، باعتبارها راعية مسئولة عن رعيتها.

الوسيلة الحادية عشرة:

ثم إن على الزوجة - منذ باكورة حياتها الزوجية - أن تحترم زوجها وكل ما يتعلق به، فالتى تحترم كرامة ورجولة ورغبات زوجها وما يَمُتُّ إليه بِصِلَة تجعله يحترمها ويعاملها بالمثل.. وإن أَشَدَّ ما يُسىء إلى الزوج عدم احترامه، أو تسفيه رأيه، أو نقد تصرفاته، وكَشْف عيوبه، بدل سترها ومحاولة مداراتها وإصلاحها بطريقة غير مباشرة.. ومما يُسبب نفوره أيضًا مناقشته بتعالٍ، أو بصوتٍ مرتفع، مما يجرح كرامته، ويحطُّ من رجولته، ويشوه صورة زوجته المحببة لديه.

ولذا، ينبغى على المرأة تكريم زوجها باعتباره رجلاً له القوامة والقول الفصل، ولا أظن أن بيتًا يتبادل فيه الزوجان الاحترام والتكريم ومراعاة الشعور يمكن أن نشم منه رائحة خلاف أو تعاسة.

هذا، وعلى الزوجة أيضًا أن تُوَطِّنَ نفسها وتكيفها على أن يكون هواها على هواه، وأن تُحب ما يحب، وتكره ما يكره، وذلك بقدر استطاعتها، وبدون أن تفقد ذاتيتها، أو تمتهن شخصيتها.

الوسيلة الثانية عشرة:

على الزوجة أن تترك لزوجها هامشًا من الحرية فى حياتها الزوجية، فلا تتصور مثلاً أنها تتمتع بذكاء حادٍّ إذا ما كشفت لزوجها فى كل مرة أنها على علمٍ بكل شئونه وكل صغيرة وكبيرة.. بل عليها أن تَتَغَابَى إنْ وجدت أنها بكشفها ما تعرف قد تؤذى شعوره، وتقيد حرية فكره أو سلوكه.

كما أن عليها أن تَدَعَ له حرية التصرف داخل بيته أو خارجه فيما أَحَلَّ الله من

شرابه أو طعامه أو منامه إنْ شعرتْ أن فى ذلك راحةً له وسرورًا، أو أنها ستصطدم معه لو عَارَضَتْه.

وكذلك الأمر إن أراد أن يخرج للقاء بعض أهله أو صحبه بين الحين والآخر، أو لقضاء مصالح بعض الناس.. فعليها ألّا تحجر عليه حريته، وأن تحاول أن تجد ما يشغلها عنه فى بيتها، وما أكثر ما تجد.

هذا، ولابد من التنبيه هنا على أن هذه الوصايا التى أَخَذَتْ شكل وسائل وأساليب نفسية، ما هى إلا معالم فى طريق الحياة الزوجية على سبيل المثال لا الحصر.. ويُستحسن للزوجة - خاصة حديثة العهد بالزواج، أو من بدأت تستشعر بوادر خلافات ونشوز وشقاق بينها وبين زوجها - أن تسترشد بها، مستعينة بالله أولاً وآخرًا[1].

التبذير والتقتير:

مهما كان الرجل ثريًّا قادرًا على الإنفاق بسخاء، فإنه يكره المرأة المبذرة، ويشعر أنها تريد أن تمتصه، أو ليست حريصة على ماله، لا تهمها مصلحته.. إنه فى نظرها مجرد رصيد للإنفاق .. وإنها قد تتخلى عنه بمنتهى البساطة إذا تغيرت لأى ظرف من الظروف أحواله المادية وتعسرت.

أمَّا إذا كان الرجل محدود الدخل فيزعجه جدًّا تبذير من تكون شريكة حياته، حتى لو كان مجنونًا بحبها، لأنه يعلم أن هذا الحب سيضطره للاستدانة أو توريطه وترديه فى مشاكل لاَحَصْرَ لها.

إنه لا يستطيع أن يتصور حاله المتردية وهو يواجه تكاليف الحياة وأعباءَها

---

(١) من دراسة للباحثة الإسلامية عائدة الجراح، بمجلة التضامن الإسلامى- عدد ذو القعدة ١٤٠٩هـ (بتصرف).

بجانب زوجة تعشق الإنفاق بدون حساب لترتيبات الأولويات.. وبرغم ذلك فقد يتساءل فى نفسه: ماذا يفعل ليرضيها؟

وفى النهاية لا تكون النتيجة سوى الابتعاد عنها، والهَرَبُ من المعيشة معها تحت سقف واحد.. فَزَوْجَةٌ أَقَلُّ جمالاً ومكانة اجتماعية أكثر تواضعًا، ولكنها متزنة فى حساباتها للأمور هى أفضل عنده بلاشك.

إنه ينشد زوجة حريصة على ماله ومصلحته، غير أنه يضيق وينفر من المُقَتِّرَة، حيث إن الحرص غير التقتير وهى التى تحرم نفسها وبيتها من ضروريات تستطيع إمكانيات الزوج تدبيرها، ولكنها تحثه على عدم الالتفات إليها، سعيًا وراء الادخار.

* * *

احتياج الرجل إلى العطف والتدليل:

إن احتياج المرأة إلى التدليل من شريك حياتها، وإلى الإحساس بعطفه عليها واعتزازه بها وتزايد حاجتها النفسية لذلك كلما تقدم بها العمر حقيقة مألوفة، ولا تستوقف أحدًا، لأنها تتوافق مع طبيعتها وميولها الرومانسية وضعفها الأنثوى..

ولكن ما هو غير مألوف عند البعض هو أن يتصور مدى حاجة الرجل أيضًا إلى هذا التدليل والعطف فى كل مراحل حياته.. وكيف أن هذه الحاجة تتزايد مع تقدمه فى العمر، كأنما يعود طفلاً من جديد.. والذين أدركوا سر هذا الاحتياج المشترك بين الرجل والمرأة هم أسعد الأزواج والزوجات.. وهم هؤلاء الذين نراهم فى شيخوختهم أصحاء راضين عن أنفسهم وعن حياتهم، ونفوسهم خالية من المرارة،

ومن آلام الوحدة النفسية والشعور بالاغتراب، والإحساس بضياع العمر بغير أن تُتاح لهم فرصة الاستمتاع بحياتهم أو ببعضها.

* * *

التدليل تمثيلية نفسية:

يؤكد علماء النفس والاجتماع على أن التدليل فعل متبادل، وعلاقة ديناميكية بين الرجل والمرأة، وهو نوع مستتر من السيكودراما[1]، حيث يؤدِّى الرجل دور "الأب" أحيانًا، فيدلل الزوجة "الطفلة".. وتؤدى المرأة أحيانًا دور الأم، فتدلل الزوج "الطفل" .. إنه اكتشاف للطفولة الحرة فى أعماق الرجل والمرأة، وكل منا مجهز بجهاز إدارى لشخصيته، يراقب ويستنتج، ويزن الأمور بحساب.. والإنسان ـ رجلاً كان أو امرأة ـ فى حاجة إلى الانطلاق من قيد المراقبة بعض الوقت، وهذا ما يتيحه التدليل المتبادل.

ومن الحقائق النفسية المسلَّم بها، أن التدليل يفتح الباب على مصراعيه لعلاقة تَتَّسِمُ بالفهم والقبول، والعطف والحنان، والراحة النفسية، ولكن إذا زاد التدليل عن حَدِّه انقلب إلى ما يعرف بـ "الدلع السخيف"، لما ينطوى على إفساد وإشاعة لجوٍّ من عدم الالتزام، والإفلات من تحمل المسئولية، فلا يمكن أن تتحول الزوجة إلى أم مانحة طوال الوقت لزوجها "الطفل".. ولا يمكن أن يتحول الزوج إلى "أب" طوال الوقت لزوجته "الطفلة"!

ومما يجدر ذكره أن أخطر ألوان التدليل للمرأة هو التدليل الذى يوقف نمو المرأة نفسيًا، وهو الذى يتعمد فيه الرجل الاستجابة لكل متطلبات المرأة، ولا يسمح لها بأى مشاركة فى المسئولية.

---

(١) تعنى السيكودراما المسرح النفسى بين الأفراد فى حياتهم اليومية.

هنا تتحول الزوجة إلى كائن اعتمادى واستهلاكى بشكل مُدَمِّر لأنها لا تشارك الرجل فى رحلة متاعبه فى الحياة، وإنما يقتصر دورها على الأخذ أكثر من العطاء.

* * *

حب الزوجة فن:

تعتقد بعض الزوجات أن الطريق إلى إجادة فن الحب هو الإسراف فى المتعة الجنسية، وهذا خطأ، بالرغم من أننا لا ننكر أهمية هذه المتعة فى الحياة الزوجية، ولكنها لا تكفى لتحقيق السعادة الزوجية.

ومن ناحية أخرى، فإن الإسراف فيها فى فجر الشباب من شأنه أن يُعَطِّل النمو الجسمى والعقلى عند كل من الشاب والفتاة.

وإذا كان هذا الإسراف فى المرحلة الأخيرة من الشباب، فإنه يعجل بالشيخوخة، وفضلاً عن ذلك فإن المبالغة فى هذا الاتجاه غالبًا ما تؤدى إلى شىء من الفتور عند أحد الزوجين أو عندهما معًا.. وفى هذا مخاطرة واضحة قد تؤدى إلى الملل، وهو العدو الأول للحياة الزوجية.

ولهذا فالمسألة تحتاج إلى شىء من السُّمُوِّ بالفعل الجنسى، عن طريق إشراك جميع الحواس، وخاصة حاسة الشعور بالجمال، لكى نحتفظ للحياة الزوجية بدفء العاطفة.

ومن المعتقد أن المرأة التى تُجيد فن الحب هى التى تستطيع أن تُنَمِّى حبها لزوجها، وتغذية بصفة دائمة، عن طريق وقود عاطفى تعده لهذا الغرض، فالكلمة الرقيقة، واللمسة الحانية، والضغطة الخفيفة على اليد، والابتسامة العذبة، والنظرة المعبرة .. كل هذا إذا تم فى اللحظة المناسبة يحقق من الإشباع العاطفى ما لا يحققه الاتصال الجنسى إذا تم كمجرد واجب زوجى.

هل الحب أعمى؟

لا أَحَدَ ينكر أثر الوجه الجميل أو الجسم الفاتن فى حدوث الحب، ولكن أثر الجمال الجسمى يأتى فى المرتبة الثانية.. صحيح أن مثل هذا الجمال الذى يخلب اللب لأول وهلة أمر يثير الاهتمام ويشغل البال، ولكن لمدة محددة، مما يدل على أنه لا يكفى لإثارة الحب الحقيقى الدائم.

إن العامل المهم فى حدوث الحب هو ذلك التجاوب الذى يشعر معه كل من الحبيبين بأنه مفتون بالآخر، ولا غنى له عنه.

إن الحب ليس أعمى - كما يقولون - إنه ليس أعمى إلا بالنسبة لأولئك الذين لا يُكلفون أنفسهم مشقة النظر البعيد إلى أغوار النفس وأعماقها.

والواقع أن الحب يرى الأخطاء كما يرى الفضائل، ويؤمن بأنه لا يوجد إنسان كامل، أو شىء كامل على وجه الأرض.. والمحبُّ المخلص الصادق مع نفسه هو الذى يقول لسان حاله عن صدقٍ واقتناع إن أساليبنا فى السلوك والتصرف سوف تتعارض وتضايقنا نحن الاثنين إلى أن نتعلم كيف نجعل هذا كله منظمًا منسجمًا، ولكن ـ برغم هذا ـ فكل واحد منا يرى لصاحبه قيمة تكفى لخَلْق حياة أسمى وأفضل مما يستطيع أن يفعله كل منا على انفراد، فماذا يضيرنا إذن أَنَّ كل واحد يحب الآخر على ما هو عليه؟!

إذا كان الأمر كذلك، فكيف يفتر الحب أو يتلاشى نهائيًّا بين الزوجين؟.. بل أكثر من هذا، كيف لا يمنع الحب الصحيح وقوع الخلاف بينهما، وخاصة الخلاف الذى قد يهدد بالانفصال فى بعض الأحيان؟!

السبب أن هناك ثلاثة عناصر لابد منها لتحقيق الوفاق والشعور بالسعادة فى الحياة الزوجية: التفاهم اللَّبِق المبنى على الحب و الإخلاص،واختلاق الأعذار للطرف الآخر، والإشباع العاطفى والجنسى.

وعندما تمتزج هذه العناصر، فإنها يمكن أن تنقذ الحياة الزوجية من التصدع والانهيار.

وهناك نصيحة خاصة يقدمها الخبراء، مؤداها أن على الزوجة أن تُداوم على مغازلة زوجها، كما تحب هى أن يغازلها غزلاً عاطفيًّا، تمامًا كما كان يحدث فى أيام الخطوبة، فهذا يُشعره بأنه محبوب ومرغوب فيه، وهذه جزئية حساسة تحول دون تسلل الملل أو "الروتين" الكئيب إلى قلب الزوج ومشاعره، وبالتالى لا تنطفئ جذوة الحب فى العشق الهادئ المتعطش إلى الحب دومًا.

* * *

تبادل الحوار فن ومتعة:

هناك وسائل أخرى للتواصل غير الكلام وجهًا لوجه.. ومن بين هذه الوسائل القيام بأنشطة وهوايات مشتركة وممارسة الرياضة معًا.. وبينما تميل النساء بطبيعتهن إلى الكلام- باعتباره وسيلةً ذات مغزًى خاص فى العلاقة والتواصل الوثيق- فإن الرجال يميلون إلى أنواع أخرى من الأنشطة، مثل المشى مع شريكات الحياة، أو القيام بنشاط مشترك، كالرياضة، أو ممارسة إحدى الهوايات.

ويقدم خبراء العلاقة الزوجية أربع نصائح لدعم التواصل الحوارى بين الزوج والزوجة، وهى:

١- إذا شَعَرْتِ بأن هناك ما يُبعدك عن زوجكِ، أو أن هناك مشكلة تقف فى طريق الترابط الوثيق الذى تنشدينه، فعليكِ بالجلوس مع زوجك لتناول المشكلة بصراحة، وتبحثاها معًا، وتطرحا الحلول التى تعتقدان أنها مؤثرة وفَعَّالَة.

٢- لا تتوقعى تغيير طريقة زوجك فى التخاطُبِ معكِ، فإذا كان أسلوبه فى الحديث مغايرًا لأسلوبك - كأن يُحدِّق فى عينيك ساهمًا بطريقة عاطفية وأنت تنظرين إليه بعينين أكثر حيوية رغبة فى اكتشاف أعماق النفس- فإنكِ لن تستطيعى

تغييره بحيث يتحول إلى إنسان آخر كثير الكلام، مثلما أنكِ لن تتغيرى كى تتحولى إلى إنسانة مَيَّالة إلى الصمت.. أى: إن عليكِ أن تتقبلى أسلوبكما المختلف فى الحديث.

٣- تَحَمَّلِى عدم الدقة والطلاقة فى التعبير.. ففى بداية التواصل، وفى المراحل الأولى من الحوار مع زوجكِ، عليكِ أن تَتَقبلى بعض القصور فى الإعراب عن النفس، فبمرور الوقت ستستطيعين إيصال المعنى إلى الزوج بمزيد من المران والممارسة.

٤- حاوِّلى مراتٍ ومرات.. فلقد تحتاجين إلى الحصول على وقت آخر، أو مكان مختلف، أو موضوع مُغاير لتحقيق التواصل مع زوجكِ.. حَاوِلى التحدُّث معه فى أثناء مشاهدته للتليفزيون، أو اطلاعه على صحيفة، أو وهو مستلقٍ على الفراش.. حاولى التحاور معه ولو لفترة قصيرة كلما سنحت الفرصة[1].

أسرع الطرق لِيُلبِّى زوجك طلباتكِ:

عندما تشكو الزوجة من أن زوجها لا يلبى طلباتها، والرجل يُبْدِى وجْهَةَ نظرٍ مختلفة يدافع بها عن نفسه، قام مركز الدراسات البريطانى "فيوتشر فامند" بعدةِ أبحاث فى هذا الشأن، بَعْدَ مقابلاتٍ قد أجريت مع أكثر من مائة رجل من أعمار وطبقات اجتماعية مختلفة. وكانت النتيجة أن ٩٨٪ من الرجال أجمعوا على أن المرأة هى السبب فى عدم تلبية مطالبها، لأنها لا تسلك الطريق الصحيح فى عرض طلباتها... فقد استمع الباحثون فى المركز للرجال جيدًا، وخرجوا فى النهاية بمجموعة نصائح تحت عنوان: "أسرع الطرق لكى يلبى زوجكِ طلباتك"، ومن تلك النصائح ما يلى:

أولاً: لا تطلبى أى شىء من زوجك، وجو المنزل يُخيم عليه المشاحنات

(١) من دراسة بعنوان: التواصل الحوارى بين الزوج والزوجة ـ للباحث محمد صفوت ـ صحيفة الهدف- عدد ١٨/ ١/ ١٩٩٧ (بتصرف).

والتوترات العصبية.. هنا تأكدى أن أى طلب ولو بسيط سَيُرْفَضُ، مهما كانت طريقة عرضه.

ثانيًا: حَاوِلِى أن تطلبى احتياجاتك بشكلٍ "دبلوماسى".. أى من خلال حوارٍ هادئ، حتى يستطيع الزوج الاقتناع بوجهة نظرك.

ثالثًا: ابتعدى تمامًا عن توسيط الأبناء، أو أى أحدٍ من أُسرتكِ أو أقاربكِ فى التحدث بالنيابة عنكِ فى طلبات خاصة بالبيت، بل احرصى على أن تطلبى بنفسك، واعرضى عليه كل الإيجابيات والمزايا التى ستعود على الأُسرة، ثم اتركى له الاختيار.

رابعًا: لا تطلبى من زوجكِ أى شىء مهما كان صغيرًا أو كبيرًا أمام أقاربه أو أقاربك أو معارفكما، فهو هنا يشعر بأنه متورط وفى موقف حرج، وربما لا ينسى لكِ هذا الموقف أبدًا.

خامسًا: تجنبى الاتصال به تليفونيًا فى أثناء العمل والإصرار على تلبية طلباتكِ قبل رجوعه للمنزل.. والأهم اقرئى وجهه جيدًا عند عودته إلى المنزل، ولا تطلبى منه شيئًا لو شعرت بأن هناك مشكلة حدثت له فى العمل، أو أن مشاغل تؤرقه، لأنه فى هذه اللحظة قد يشعر بأنكِ لا تشعرين به، فلا تشاركينه مشاكله وهمومه، ولا يهمك إلا طلباتك.. وهنا تأكدى أن الرفض سيكون الإجابة على أى طلب منه.

سادسًا: هناك نصيحة أخيرة، يجب أن تضعها المرأة فى الاعتبار، وهى أن الرجل مثل الطفل الصغير، يتأثر بالكلمة الحلوة والأسلوب الرقيق، فلا تجعليه يشعر بأنه أمام عسكرى أو مديرٍ حازمٍ قاسٍ.

* * *



أنماط من شخصيات الزوجات

- هل تعرفين.. أى نوع من الزوجات أنتِ؟
- الزوجة المتفهمة الواعية.
- الزوجة المتسلطة لا تثق فى نفسها!
- الزوجة الخائنة تتصف بالبلادة أو التمرد!
- عندما تتحول الزوجة إلى وكيل نيابة مع زوجها!
- .... وأنماط أخرى.



هل تعرفين..

أىّ نوع من الزوجات أنت؟:

لقد توصل الباحثون إلى حقيقة أن الشهور الأولى من الزواج يتوقف نجاحها على الرجل، وبقية سنوات الزواج يتوقف على المرأة.. أى أن على الرجل يتوقف نجاح اللحظات والأيام الأولى، لأنه المسئول الأول عن الشركة الجديدة، فهل يعرف كيف يديرها؟

إن على الزوج تقع مسئولية كبيرة، لأنه من اليوم الأول فى الزواج يجب أن يعلم أنه لا يعيش لنفسه فقط كما كان قبل الزواج، لقد أصبح مسئولاً عن حياة أخرى، وعليه أن يرعاها من اللحظات الأولى عندما يغلق على نفسه وعروسه باب عش الزوجية .. إن دور الزوج أن يضع الخطوط العريضة، ولكن الزوجة هى التى تتولى التفاصيل.. من هنا: هل تعرفين – إذا لم يكن زواجكِ موفقًا – أنكِ أنتِ السبب؟

فأى نوع من الزوجات أنتِ؟

يحدثنا الباحث الأمريكى " ليفورد كورديل" عن أنواع من الزوجات، فيستعرضها على النحو التالى:

النوع الأول:

التى تربت تربية متزمتة.. ترى فى العلاقة الزوجية أنها حرام، وتنسى أن الحرام هو ما يتم خارج الأُصول الشرعية، ولكن الردع المستمر، واعتبار الحياة الزوجية أو الحديث عنها عيبًا وحرامًا، يُرَسِّب فى أعماق نفس الفتاة أنها – حتى بعد الزواج –

مازالت تمارس الحرام والعيب.. إنها تعرف فى وعيها أنها زوجة، ومن حقها أن تستمتع وزوجها بالحياة الزوجية، ولكن فى لاوعيها هناك الموانع.. العيب والحرام.. ومثل هذه الزوجة تُحدث ارتباكًا فى بيت الزوجية من أول يوم أو أول ليلة .. حتى إننا نسمع عن زوجات قد رفضن العلاقة الحميمة، لأنهن لم يستطعن التغلُّب على ما فى أعماق النفس من موانع ونواهٍ..

هذه الزوجة تحتاج إلى معاملة خاصة، فيها الكثير من الرفق والصبر، وقد يستدعى ذلك أيامًا أو شهورًا من المحاولات الهادئة والشرح.

وللأسف فإن بعض الزوجات يفخرن بأنهن غير مهتمات بهذا الجانب من الزواج، ويعتبرن ذلك من الفضائل والمزايا الحميدة.

النوع الثانى:

التى ترى فى الزواج الطريق إلى الأُمومة، حيث إنها الغاية القصوى من الزواج لديها، فهى تُقبل على الزواج لتصبح أُمًّا.. فإذا ما أنجبت أعطت لأبنائها كل اهتمامها، وأصبح زوجها على الهامش[1].

وكثير من الأزواج يعانون من هذا الصنف من الزوجات، لأن الزوج فى هذه الحالة قد يجد نفسه فى حالة بحث عن الحنان والحب والرعاية خارج بيت الزوجية، ولاسيما أن مثل هذه الزوجة تهمل العناية بنفسها وبزينتها، وتنهمك فى أعمال البيت ورعاية الأطفال، بحيث يُصاب الزوج بخيبة أمل، حيث لم يجد فيها المرأة التى كان يحلم بها، ولذا فلا عجب أن نجد حالات كثيرة من الطلاق تقع لهذا السبب.

---

(١) يتضح ذلك من خلال اعتراف صريح لزوجة من هذا النوع الثانى، حيث قالت: أشعر أننى أُمٌّ ناجحة، أستطيع أن أوفر لابنتى الرعاية الكافية، كما أننى غير ناجحة بالدرجة الكافية كزوجة، فليس هناك وقت لرعاية زوجى، بل ليس هناك وقت لإظهار مشاعر الحب كما هو المفروض بين كل زوجين، حتى أصبح علينا أن ننسى هذا الجانب الحيوى من الرباط الزوجى.. فإذا كانت ساعات اليوم كلها مضغوطة بالعمل والواجبات المنزلية وشئون الحياة، فإن الواجبات الزوجية حتمًا ستأخذ وضعًا متأخرًا فى الأولويات.

النوع الثالث:

وهو النوع المحب للاستعراض، أو ما يسمى بالميول الاستعراضية، فهى تتزوج لتصبح "فاترينة" للأزياء، تقضى وقتها فى شراء الموديلات من الثياب، وفى التزيُّن، وفى الذهاب إلى الحفلات والمناسبات الاجتماعية لتستعرض جمالها ومفاتنها وملابسها.. وهى تتسابق مع صديقتها أو قريباتها وأخواتها فى اقتناء أحدث الأزياء، ولا يهمها كم تنفق فى سبيل هذا الهدف، ولا يهمها إهمالها لزوجها وأولادها.. المهم هى، وما ترتدى من موديلات، وما يقال عنها فى المجتمعات والمناسبات.

وعادة ما يتحمل الزوج نَزَقَ هذه الزوجة فترة ثم يضيق بها ويتركها.

النوع الرابع:

وهى الزوجة "النكدية" التى لا تظهر إلا وهى متجهمة شاكية، لا يعجبها شىء فى زوجها ولا أولادها.. تثير العواصف فى البيت، وليس عندها مانع من الشجار والخناق فى أى وقت، وبصوت مرتفع، بحيث يسمعها الجيران، وجيران الجيران.. إنها تُحوِّلُ الحياة فى البيت إلىٰ جحيم، فراحتها النفسية تكمن فى أن تُفرغ فى وجه زوجها شحنة النكد والغضب التى تحملها داخل نفسها، وكأنها تحب النكد وتهواه.

وعادة ما يهرب الزوج من البيت ومن هذه الزوجة، باحثًا عن الراحة والسلامة.

النوع الخامس:

وهى الزوجة الرومانسية، التى تنتظر من زوجها دائمًا الكلمات الناعمة العذبة، واللفتات الدافئة، والهدايا المعبرة عن حبه لها، ولو كانت رمزية بسيطة.. وهذه الزوجة إرضاؤها سهل، ولن يكلف زوجها كثيرًا .. إنها تهتم بالذكريات والمناسبات، وعلى رأسها بالطبع يأتى عيد الميلاد، وعيد الزواج، وتعشق أن يسكب زوجها فى أُذنيها كلمات الحب الناعمة من وقتٍ لآخر.

النوع السادس:

وهى الزوجة المتسلطة التى تشعر بالسعادة حينما تمسك بيدها مقاليد الحكم فى البيت.. تُصدر الأوامر والنواهى، وتُنَفِّذُ ما تراه صالحًا من وجهة نظرها، بصرف النظر عن استشارة ورأى زوجها، فهى التى تضع الاستراتيجيات التى يجب أن تُوضَع موضعَ التنفيذ بلا أى اعتراضٍ من أحد، لأنها صاحبة القرارات.. وتشعر براحة نفسية إذا اعترف مَنْ حولها بسلطانها وقوة شخصيتها، وتتضايق من أىِّ أحدٍ يفكر فى أن يشاركها فى سُلطاتها التى أعطتها لنفسها.

النوع السابع:

وهى الزوجة العملية، وشخصيتها هى الأكثر راحة للأزواج، فهى لا تُلْقِى بالاً للكلمات الناعمة، ولا تحفل كثيرًا بالهدايا ولا بالمناسبات الاجتماعية، أو الذكريات السعيدة.. فالحب لديها له مفهوم واحد لاغير، هو المشاركة فى تَحَمُّلِ الأعباء،لا تنتظر من زوجها إلا أن يَساعدها فى تَحَمُّل مسئوليات البيت والأولاد، وفى المقابل تحرص أن تمُدَّ له يد العون على الدوام فيما تتطلبه مسئوليات الحياة الزوجية ومشاكلها المتعددة، بلا أَدْنَى تأفُّفٍ أو ضجر[1].

* * *

هل أنتِ امرأة مثالية بحق؟

إن المرأة المثالية ضَالَّةُ الرجل فى كل زمان ومكان، يَجِدُّ فى البحث عنها ، وينشدُ الطرق والوسائل التى تُوصله إليها. وهو أشد ظمأً إلى المرأة الأصيلة المتمسكة بالقيم، والعادات والتقاليد السامية، حيث إننا دائمًا فى حاجة إلى المرأة التى تمنحنا حُبًّا وحنانًا، وتتواكب مع الحياة العصرية.

إن الإنسان كلما زادت درجة تطوره الفكرى والحضارى، فإنه لا ينظر إلى المرأة

(١) كونى محبوبة: للباحث الأمريكى "ليفورد كورديل" (بتصرف).

من جانب واحد فقط، كالجانب الجمالى مثلاً، أو الأخلاقى، أو من جانب عقليتها فقط، وإنما ينظر إليها نظرة تكاملية من مختلف زوايا القيم: الجمال، والعقل، والأخلاق، والروح الشَّفَّافَة الطيبة الكريمة، والتربية الدينية.

وهى وجهة نظر كاملة متكاملة، تراعى المنافع العاجلة والآجلة، وتتماشى مع الفطرة الإنسانية فى نقائها وأصالتها.

أجل.. إن المرأة المثالية العصرية هى تلك التى لا تنسى أنها أنثى..

أى تفيض رقةً وجاذبيةً ودلالاً، فالأنوثة الكامنة فى جمال المرأة تلعب دورًا أساسيًّا فى الإبقاء على التوازن الطبيعى فى العلاقة بين الجنسين.. وأن تراعى الأولويات فى أُمور الحياة، فلا تقدم الكماليات على الضروريات.. وأن تترك القيل والقال.. ولا تترك أى حب آخر يغطى على حبها واهتمامها بزوجها.. وأن تكون منطقية فى متطلباتها، فلا ترهقه بطلبات غير ضرورية، ولا تُحمله فوق طاقته، فتثقل كاهله بالديون فى سبيل إشباع رغباتها ونزواتها.. وأن تكون امرأةً متجددة وليست روتينية.. وأن تُجيد فن الحديث، وتحسن فن الاستماع، تتجنب توافه الأمُور، وتحرص على العطاء قبل الأخذ.. أن تحافظ على صورتها الحلوة أمام زوجها التى رآها عليها أول مرة، فلا تهمل نفسها تفوح منها روائح الطهى والبصل.. وأن تُقَدِّرَ الأُمورَ بقدرها، وَألّا تعتبر الرجل مسئولاً عن تصرفات أهله.. ولا تسأله عن حياته ومغامراته السابقة، وأن تكون أمينة مخلصة، ليست خَدَّاعَةً، ولاَمنَّانَةَ، ولا أَنَّانَةً، ولا متمارضة تكثر من الشكوى، فالرجل تكفيه همومه ومسئولياته، ولذا لا يريد امرأة تزيد من هَمِّهِ وَغَمِّهِ.. ولا تكون متكبرة أو مسيطرة، وإنما راضية بما قَسَمَ الله لها .. قانعة متواضعة .. غير مفرطة فى الزينة أو مجاراة الموضة.. تمنح الفرصة الكاملة لزوجها للتعبير عن مشاعره وأحاسيسه، وتصغى إليه إذا اشتكى، تتركه يبث ما فى قلبه من هموم بدون أن تُعرض عنه وأهم من ذلك شعور المرأة بمشاعره، وتأثرها بآلامه.

إن الحنان والصبر والوفاء والوقار والتنظيم، وغيرها من الصفات الجميلة التى من الممكن أن تتحلى بها المرأة، تستطيع أن تكون بها ملكة متربعة على عرش قلب الرجل، فتلك الصفات لا تكتسب معناها وتأثيرها وفاعليتها إلا إذا وجدت فى امرأة ذات نفسية متميزة متوازنة.. فهل أنتِ تلك المرأة؟

* * *

الزوجة المتفهمة الواعية:

فى صفحات بعض الذين حققوا نجاحًا فى حياتهم العملية اعتراف صريح بأن وراء هذا النجاح زوجةً متفهمة واعية، مؤمنة بدور الزوج، فكانت هى أحد العوامل وراء نجاحه.

وفى المقابل فى صفحات بعض محاضر الشرطة اعترافات حزينة لرجال لجؤوا للإدمان، أو نَفَّذُوا جرائم مروعة، أو ارتكبوا انحرافات مخزية، يؤكدون فيها أن سببًا من أهم أسباب انحرافهم كان وجود زوجة "نكدية" قد أحالت حياة الزوج إلى جحيم بمطالبها المتعددة التى لا تنتهى، وبإثارتها للمشاكل فى كل صغيرة وكبيرة، بالإضافة إلى جهلها لدورها كزوجة وأُمٍّ لأبناء صغار..

وهذا ما يذكرنا بالمثل القائل: "وراء كل رجل عظيم امرأة "والعكس صحيح إلى حد كبير، هكذا يقرر علماء الاجتماع والنفس الذين يرون أن التأثير الإيجابى للمرأة على الزوج يكون من خلال الصبر عليه وعلى عمله، وأن تكون له أُمًّا حنونًا، يبثها أحزانه وأفراحه، وتكون له الملاذَ الذى يحتمى به من مصاعب الحياة وشدائدها، وفى الوقت ذاته تُبعده عن كل ما يعكر صَفْوَهُ أو يُسىء إلى نفسيته ومزاجه، ولن يتأتى ذلك إلا إذا كانت الزوجة متفهمةً لطبيعة شخصية زوجها، الأمر الذى ينعكس عليها، فيقدرها ويحيطها بحبه وحنانه.

....

وكل زوج يريد أن يشعر بتعاطف زوجته، ولا تشغل نفسها بشىء آخر قبل أن يُنهى حديثه، كأن تشغل نفسها بأى عملٍ فى البيت مثلاً.

إنه يريد أن تُبدى رأيها إذا طلبَ منها ذلك.. ومن المهم ألّا تسخر من تفاهة شكواه، أو تجزع إذا أحست بخطورة المشكلة.

إن ابتسامة تشجيع منها تعيد إليه ثقته بنفسه، وتُضاعف من حُبِّه وتعلقه بها، ولا بأس بعد ذلك من أن تشرح وجهة نظرها.

إن بعض الزوجات ـ للأسف ـ تُتعب نفسها أكثر من اللازم فى البيت، وتنتظر اللحظة التى يعود فيها زوجها، فتنطلق بالشكوى والتبرم وضيقها بالحياة.. والنتيجة أنه مُتْعَبٌ، فَإمَّا أن ينفجر ثائرًا، أو يلوذ بالصمت.

إنَّ الزوجة المتفهمة الواعية هى التى تختار الوقت المناسب للفضفضة عن مشاكلها ومتاعبها، وتعرف كيف تجعله هو الآخر يحن إلى اللحظة التى يلتقيان فيها كى يبثها أشجانه وآلامه وآماله.. وهى تنشد فى ذلك ذوبان حياتهما فى بوتقة زواج ناجح، يكمل كل واحد منهما الآخر.

* * *

قوة تأثير الزوجة.. كيف تكون؟:

يقول الباحثون المختصون:

إن الزوجة الصالحة تستطيع أن تفعل بزوجها ما يعجز عن صُنْعه فريق من العلماء النفسيين.. فهى وحدها التى تجعله يحب الحياة، وهى وحدها التى تدفعه إلى الزهد فى الدنيا وكل ما تحمله إليه من متع ومفاجآت، حتى لو كانت سارة سعيدة .. هى وحدها التى تستطيع أن تملأ نفسه بالقوة والقدرة على العمل والابتكار، وهى وحدها التى تدفعه إلى اليأس والكسل والنوم..وهى وحدها التى تجعله يعبد بيته أو يهرب منه.. ولكن كيف تستطيع المرأة أن تفعل كل هذا بزوجها؟

إن النساء يختلفن اختلاف الحياة ذاتها..فهناك الزوجة المسيطرة، وهناك الزوجة الغيورة، وهناك الزوجة الأنانية التى لا تبالى بشىء فى الدنيا غير راحتها وسعادتها هى..إن أمثال هؤلاء النسوة يجهلن المعنى الكبير للزواج فى حين أن الزوجة العاقلة الصالحة هى التى تبحث دومًا عن أفضل الوسائل والسُّبل لحماية زواجها وصيانة بيتها وزوجها.

إن الزوجة العاقلة هى تلك التى تُدرك عاملَ الزمن فى انتقال الرجل من حياة إلى حياة جديدة.. فهو قد أَلِفَ صداقةَ هؤلاء الذين عاشَرهم فى الفترة التى سبقت زواجه.. أى الذين قد عرفهم قبل أن يعرف هذه المرأة التى اختارها ليبنى معها بيتًا وأُسْرَة، ولكن ليس معنى هذا أن يُفَضِّلُ معاشرتهم وصُحبتهم عليها.. فهذا أكبر خطأ تقع فيه الزوجة، إذا تصورت أن زوجها يرتاح لأصدقائه أكثر مما يرتاح لها، ويأنس إلى رفقتهم أكثر مما يأنس إلى وجوده بجوارها، فالمسألة مسألة عادة، وهو لابد أن يَعُوَد إلى بيته فى نهاية اليوم، ولكن المهم هو ماذا يجد فى هذا البيت عند عودته؟

إذا وجد امرأته ثائرة حانقة، نادمة، سَاخِطَةً على القَدَرِ الذى ألقى بها فى طريق هذا الزوج وربط حياتها به، انتابه هو الآخر شعور بالنفور من هذه الحياة الجديدة التى بدت من حوله وكأنها سجنٌ وقَيْدٌ من حديد.

أما إذا وجد امرأةً باسمة سعيدة، تجلس فى انتظار عودته بشغف ولهفة.. فهى امرأة عرفت كيف تُرضى مزاجه، وتُهيئ له الجو الذى ينشده ويبحث عنه، ازداد اقترابًا منها، وبُعْدًا عن الأصدقاء الذين أَلِفَ معاشرتهم قبل زواجه، وشيئًا فشيئًا أصبح يقصد بيته دائمًا، ويسرع عائدًا إليه، ويعد الدقائق التى تفصل بينه وبين لقائه بها.. وهكذا فإن المرأة التى تتمتع بقوة تأثير، لا يشعر بها إلا الرجل وحده ولو أنها أدركتها واكتشفتها فى الوقت المناسب، لما ترددت لحظة واحدة فى أن تستخدمها.

إن المرأة لا ينقصها الذكاء، حتى لو لم تَتَلَقَّ من التعليم والثقافة إلا القدر اليسير، وخاصة عندما يكون المجال هو مجال التفكير فى زوجها، وفى إعادته إلى بيته، وإثارة اهتمامه بها.

* * *

الزوجة المتسلطة لا تثق فى نفسها:

المرأة المتسلطة عادة ما تكون قد نشأت فى بيئة قد ساعدت على نمو نزعة السيطرة داخلها، كأن تكون فتاةً مُدَلَّلَةً تفعل ما تريد بدون أن يحاسبها أحد، وبالتالى فهى تجهل دورها كزوجة، وتريد أن تمارس سيطرتها على زوجها دون التفكير فى حقوق هذا الزوج.. ومثل هذه الفتاة تختار الزوج الذى يلبى جميع مطالبها، وتستطيع أن تسيطر عليه، وترفض أىَّ رجلٍ آخر له شخصية قوية يحاسبها على أفعالها وتصرفاتها.

إنَّ مثل هذه الزوجة كثيرًا ما تطغى وتتكبر، لأنها وجدت المناخ المناسب لسطوتها، وعلى الطرف الآخر، قد يقبل الزوج هذا الوضع أو يرفضه بعد فترة طبقًا لظروف حياتهما.

والزوجة المتسلطة – عادةً- شخصيةٌ ضعيفة، لا تثق فى نفسها، ولذلك فهى تحاول إثبات قوتها بهذا التسلط، كما أنها تتسلط لعدم قُدرتها على إقناع الطرف الآخر.. كذلك قد يكون تسلُّطها دفاعًا طبيعيًّا عن حياتها، فهى تبدو متسلطة وقاسية لكى تدفع عن نفسها قسوة الآخرين، وحفاظًا على حياتها مع زوجها، فهى تحاول إخضاعه لسيطرتها كما تتوهم.

وغالبًا ما يكون التخوُّف من تسلُّط زوجها عليها هو الدافع لها على ذلك، فتحاول هى البدء بالتسلط، وخاصة إذا نشأت الزوجة فى أُسرة يتسلط فيها الأب ويقسو على الأُم، مما يدفع بالابنة كى تمسك زمام الموقف من البداية، حتى لا تكرر مأساة أُمها مع أبيها المتسلِّط..

وأحيانًا تتسلَّطُ الزوجة من منطلق إثبات ذاتها وكيانها، خاصة إذا لم تكن تمتلك شيئًا آخر، مثل وظيفةٍ، أو مال.

وأحيانًا كثيرة نجد بعض الأزواج يدفعون بزوجاتهم إلى التسلُّط، فقد يكون الزوج بطبيعة شخصيته ضعيفًا خاضعًا غير قادر على اتخاذ القرار.

وهناك البعض الذى يختار لنفسه دور الزوج المسالم، ومن ثمّ فهو يترك لزوجته السُّلطة بإرادته، لأنه عادة ما يكون ناجحًا فى عمله، ومشغولاً بمسئولياته العديدة خارج البيت.

وقد يكون سُلوكُ إحدى الزوجات طبيعيًّا وسويًّا، ولكن ظروف حياتها الزوجية تستدعيها، بل تلزمها بالسيطرة، كأن تكون هى المسئولة الوحيدة عن الأُسرة، لغياب الزوج وانشغاله بعمله، أو لسُوء تصرفه وجهله ببعض الأمور، فتضطر الزوجة – حمايةً لأسرتها – إلى السيطرة على الموقف، نظرًا لضعف شخصية الزوج، أو إهماله لشئون أُسرته.

ومن المعروف عن الزوجة المتسلطة أنها عصبية المزاج، سريعة الغضب، وهذه مقومات الشخصية الضعيفة، لأن الشخص القوى الواثق من قُدراته عادةً ما يكون هادئ الطباع.

ويوجِّهُ خبراء علم النفس نصيحة للزوجة المتسلطة مؤداها:

أن المرأة الذكية هى التى تُشعر زوجها أنه رجل البيت، وصاحب الكلمة الأولى والأخيرة فيه، وأن حديثها مجرد اقتراح أو استشارة فقط، فالرجل الشرقى يهوى المرأة التى تُرضى غروره، وتُشعره بأهميته فى حياتها. وفى نفس الوقت، فإن المرأة تستطيع أن تجعل زوجها يُقَدِّرُ ما تطلبه بذكائها ولباقتها فى الإقناع.

وعلى الزوجة أن تعلم أيضًا أن الاحترام المتبادل ضرورى لاستمرار الحياة الزوجية، ولا داعى لاستهلاك الوقت والعمر فى مشاجرات ومشاحنات وصراع

بدون جدوى، فالرجل فى النهاية يمكن أن يفعل ما يريد بدون علم زوجته، ولذلك فمن الأفضل أن توطد علاقاتها به بدلاً من القيام بدور الزوجة المخدوعة والمغفلة.

* * *

الزوجة الخائنة تتصف بالبلادة أو التمرُّد:

تتصف شخصية الزوجة الخائنة إمَّا بالتمرُّد أو البَلاَدَة، بغض النظر عن الأسباب المؤدية إلى ذلك.. فهى إمَّا أن تكون متمردة على ما يُقَدَّمُ إليها، سواء من العواطف أو الماديات، أو أنها مُتبلدة الشعور، لا تُقدر المسئولية، ضعيفة الضمير، مما يعنى سرعة التأثر بهواتف غرائزها الحسية أو العاطفية، حيث تنساق وراء عواطفها الآثمة التى تعيش معها، فتقيم علاقةً مع آخر بعد أن تُلْقِى باللَّوْمِ على زوجها غير المتكافئ معها – كما هى تتصور بفكرها المتمرد.

وهى قد تُصرح وتعترف لنفسها – بعد خيانتها – بأنها قد أخطأت، وبأنها مذنبة ونادمة على ما فعلت.

والغريب حقًّا أن أغلب الخائنات – وإنْ بَرَّرْنَ خيانتهن بتجاهل الأزواج لهن – لا يدركن الحقيقة الواضحة التى يظهرها فعل الخيانة، وهى اكتشافهن – فيما بعد – أن علاقتهن مع أزواجهن كانت أفضل من علاقتهن مع الرفاق الجدد.

وهذا يؤكد أن أغلب خيانات المرأة خيانات مؤقتة، تنتهى سريعًا، وتعود لزوجها الذى لسوء حظه لا يكاد يعلم عن إثم زوجته شيئًا، وهى تعود لأنها أحست، بمدى الأمان الذى تعيشه فى مرفأ زوجها الطاهر البار[1].

ربما تبرر المرأة خيانتها بلحظة ضعف وضلال سيطرت عليها، فلم تدع لها فكاكًا، فمثلاً الزوجة التى تندفع وراء الخيانة مع رجلٍ مَّا، هى متأكدة أنها لا تحمل له أية عاطفة.. وقد تتساءل فى دهشة:

---

(١) الخيانة الزوجية: لعبد الحكيم العفيفى (بتصرف).

لماذا أَقْدَمْتُ على ذلك العمل الخطير الذميم؟... لماذا انساقت نفسى وراء اندفاعها وتهورها؟

وأخيرًا لا تجد مفرًّا من التعلل بلحظة الضعف والضلال لتنقذها من حيرتها. وفى الحقيقة أن المرأة التى توجد فى مثل ذلك الموقف لا تحب زوجها ولا تحب الرجل الآخر. وعدم حبها لزوجها لا يفسر غموض تصرفها، إذْ يحق لنا أن نتساءل: إذا كانت حقيقة لا تحب زوجها.. فلماذا لم تستطع تكوين علاقة عاطفية مع الرجل الآخر؟

إن الخيانة فى هذه الحالة عبارة عن عملية انتقام .. إن الزوجة تكره زوجها وتحقد عليه، وتورطها فى علاقة أخرى ليس رغبةً فى النسيان، أو انسياقًا وراء عاطفة حقيقية، إنما هو لو تُرجم إلى كلمات لكان على هذا النحو:

"إننى لا أخونك فقط، وإنما أفعل ذلك مع رجل لا أحبه لكى أُعبر لكَ عن مدى احتقارى لك"!

ولكن هل تقع المسئولية كلها على عاتق المرأة فى تلك الحالة؟..

طبعًا لا.. ففى بعض الأحيان يكون تصرف الزوج هو الذى دَفَعَ المرأة على الإقدام على ما تأباه نفسها.. مثلاً إذا تعمد الرجل انتقاد زوجته من حيث الشكل أو التصرف بأسلوب يجافى الذوق السليم واللياقة، وتمادَى فى ذلك الأمر، حتى استشعرت المرأة لذلك جرحًا فى كبريائها وانتقاصًا لأُنوثتها، فإنها رغبة منها فى أن تبرهن له على أنها قادرة على أن تستميل رجلاً غيره يمنحها الحنان والحب، ويعاملها فى فَهْم وتقدير، ولذا فهى تلبى أول نداء إرضاء لكبريائها وأنوثتها الجريحة.

ومن القواعد المقررة لدى علماء الاجتماع، أنه إذا ما تكرر سوء معاملة الزوج لزوجته، أو زادت درجة انتقاده لها عن حدودها الطبيعة المبررة، أو إذا أهملها إهمالاً متكررًا، أو أهانها أمام الناس، أو خانها.. فإن كل هذه الأسباب قد تكون كافية لكى

تخون بعض النساء أزواجهن، ليس لمجرد التمتع بعلاقة آثمة، ولكن رغبة فى الانتقام من قسوة الزوج أو خيانته.

ولاشك أن أغلبنا يدرك مدى شراسة الرغبة فى الانتقام، وكيف أنها فى بعض الأحيان تفتقد قوة الإدراك والتعقل، وتنحى نحو تحقيق الشعور بالسعادة، فى حين أن الآخرين يتألمون.

ومهما كان الأمر، فالملاحظ على سلوك المرأة – قبل انتقامها – الهدوء غير المعهود فيها، فهو مثل الهدوء الذى يسبق العاصفة، حيث تفكر فى أفضل السُّبُل لرد الاعتبار.

ولكن يلاحظ أحيانًا أن المرأة قد تخون زوجها بدون دافع الانتقام.. بل قد يكون هذا الزوج رجلاً كاملاً لا عيبَ فيه، ولكن قلبها لا ينبض بحبه، فى حين يهفو بكل جوارحه إلى رجل آخر.

....

وقد يكون دافع الخيانة عند المرأة نابعًا من الرغبة فى العيش حياة مزدوجة حيث ترى فى حياتها الزوجية قوة لا يمكنها الاستغناء عنها، ولكنها لا تراها جذابة بمفردها، فتقيم علاقة آثمة موازية ومستمرة مع العلاقة الزوجية.

ويلاحظ أن ذلك النوع من الخيانة – الذى يجهله الزوج – يُعَدُّ أكثر أنواع الخيانة تخفيًا وخداعًا، وهو يعكس قدرًا عاليًا من فساد أخلاق الزوجة، كما يعكس قدرًا مساويًا له من دهائها وقدرًا مساويا كذلك من غفلة الزوج وسذاجته....

كما قد يعكس رغباتها الجنسية الطائشة التى لا يستطيع زوجها إشباعها بالصورة والقدر الذى ترتضيه منه.

ومن تلك الدوافع أيضًا أنه عندما تبلغ بعض النساء سن الأربعين، وتكون

متزوجة منذ فترة طويلة، فإنها تشعر أن زواجها قد أصبح مُمِلاً، وانعدم منه عنصر الجاذبية والبهجة التى كانت تشعر بها.

إن هؤلاء النسوة يشعرن – فى الوقت ذاته – أنهن قد أصبحن غير جذابات لأزواجهن، فيضعفن أحيانًا أمام إغراءات الرجال الأصغر منهن سنًّا، والذين يتمكنون بصورة أو بأخرى من إعادة الثقة لهؤلاء النساء، وإشعارهن أنهن – وإن تَعَدَّيْنَ سِنَّ الأربعين – لازِلْن يتمتعن بالجاذبية، وأن جمالهن يَلْقَى الإعجاب.

ولكن هنا الإحساس سرعان ما يتلاشى، إذْ تكتشف المرأة أن رفيقها الأصغر سنًّا منها قد أخذ يتحول إلى نساء أصغر سنًّا منها، وهذا الإحساس قد يصاحبه إحساس مؤلم بالذنب من خيانة زوج كريم.

ولاشك أن مشكلة مثل تلك المرأة تتلخص فى خوفها المبالغ فيه من الاقتراب من مرحلة الشيخوخة، ومحاولة إقناع نفسها بأنها تمتلك من مقومات الأنوثة ما يكفى.

وقد يكون دافع الخيانة لديها أيضًا رغبتها فى التغلُّب على ما يعتريها من شعور بالاكتئاب والذى قد تعود أسبابه إلى اضطرابات فسيولوجية، كعدم انتظام الطمث، وما يصاحب ذلك من توترات نفسية.. وبغض النظر عن السبب الحقيقى للاكتئاب، فإن كثيرًا من النساءَ يُلقين سببه على أزواجهن، فَيَدَّعِينَ أن ما تعانيه هذه المرأة أو تلك سببه إهمال الزوج، وعدم حبه، أو تسلُّطه، أو بُخله، أو عدم قدرته على إشباع احتياجاتها المتنوعة، ومن ثمّ تبحث عَمَّن يزيل هذا الشعور المؤلم، وذلك فى علاقات خارجية قد تكون آثمة لجلب الإثارة فى الحياة التى بدت كئيبة مملة.

....

وقد تكون خيانة المرأة من جراء ما تعانيه من برود جنسى.. فعلى نقيض ما قد يتبادر إلى الأذهان، فإن تلك المرأة قد تكون أسهل انقيادًا وراء الخيانة من المرأة

المتوهجة.. فالأولى لا تستشعر رابطة قوية مع زوجها، لأن علاقتها به تفتقد عنصرًا مهمًّا أساسيًّا، هو عنصر التجاوب الجنسى، وهى لذلك تعتقد أن الخيانة سهلة بسيطة، لا يمكن أن تتورط فيها بما يؤذيها، لأنها فى نظرها لا تعدو علاقة من الممكن جدًّا أن تسيطر عليها وتوجهها حسبما تريد وترغب.. أمَّا الثانية – بغض النظر عما يكون بينها وبين زوجها من تجاوب واكتفاء – فإنها لا يمكن أن تفكر فى الخيانة، لأنها تدرك تمامًا نتائجها الخطرة، وتعلم جيدًا أنها فى لحظة ضعف قد تفقد السيطرة عليها، ومن ثمّ تقع فى مشاكل لا حصر لها.

وأخيرًا لا نغفل عن مدى تأثير البيئة التى نشأت فيها تلك المرأة أو المجتمع، فقد يكون متسامحًا مع أمثال تلك العلاقات الآثمة طالما لا يضر الغير بشىء، كما يبررون تلك الانحرافات، كما هو الحال فى المجتمعات الغربية.

المرأة المتكبرة:

يجب أن تعرف كل امرأة.. أن المرأة المتكبرة إمَّا جاهلة تريد أن تعوض نقصها بكبرها.. وإمَّا دميمة تريد أن تستر دمامتها بتعاليها الزائف.. وإمَّا جميلة تريد أن تُضاعف من تأثير جمالها بترفعها وشموخها.. ويرجع ذلك إلى اعتقادها أن الكبرياء المزيف تستكمل به ما ينقصها، أو يزيد ما عندها، معتقدة أن "العجرفة" تميزها على قريناتها وتسوق إليها الرجال أذِلّاءَ خاضعين قد ذابوا فى هواها .

ولذا يجب أن تُدرك كل امرأة.. أن الكبرياء المنبعثة عن إحساس بالنقص، أو رغبة فى التفوق خشية النقص، لابد أن تُشَوِّه محاسن المرأة إن كانت جميلة وتجعل منها أُضحوكة إنْ كانت دميمة، فضلاً عن أنها تفضح نقصها الظاهر أو الخفى بدل أن تستره وتحجبه، فالقوة التى تنشدها المرأة فى الكبرياء المزيف لا تعصمها ولا تُخضع لها الرجال كما تتوهم، بل تُنَفِّرهم منها – إنْ لم تحفزهم لمهاجمتها – وقد تدفع بالذكى الماهر منهم إلى الاحتيال عليها، وهو واثق من أنه لابد أن يقهرها فى النهاية،

وذلك حين يتملَّق غرورها، ويمعن فى مداهنتها وإطرائها، فتنتشى بتملُّقه الذى يلقّى فى روعها أنها لم تكن قط ناقصة، ومن ثمَّ تقع فى الشَّرَكِ الذى نصبته لنفسها، فيتمكن الرجل منها.. ثم ينصرف عنها بعد أن يهدر كرامتها، ويستهزئ بشخصيتها.

وعندئذٍ تدرك – ولكن بعد فوات الأوان – أن الكبرياء التى أرادتْ أن تعوض به نقصها، أو تُضاعِف به تفوقها وما تتميز به، قد زادها نقصًا ومهانةً حتى هوى بها إلى حضيض الذل والاحتقار.

* * *

الرجل لا يحب المرأة الثرثارة:

حقيقة ثابتة يجب أن تعرفها كل امرأة، وهى أن الرجل عادة لا يحب المرأة التى تثرثر كثيرًا.. التى تتكلم كثيرًا وحكاياتها لا تنتهى.. أحيانًا تشعر أنها تريد من خلال صوتها العالى الطبقات أن تُقنع من يسمعها بحكاياتها، قد يفوت عليها فى أوقات كثيرة ألاَّ أَحَدَ يوافقها عل كل ما تُورِدُه من حكاياها تلك، إنها تريد أن تثبت بها لا يقبل الشك لمن يسمعها أنها تفهم أُمورَ الحياة بواقعية ودراية كبيرة.

وهى تنسج من خيالها خيوطًا لأحاديث كثيرة، وعلى من حولها، أن ينصتوا إليها وألّا يُقاطعوها.

ومن الظواهر التى تلفت النظر أن أكثر النساء ثرثرةً تكُن عادةً من اللواتى تجاوَزْنَ العقد الرابع أو الخامس من العمر.. وتفسير ذلك أن المرأة فى تلك السن غالبًا ما تكون قد هدأت نوازعها العاطفية، وكبر أولادها إلى الحد الذى يتيح لهم أن يعتمدوا على أنفسهم، ومن ثمَّ فهى لا تجد ما تشغل به فراغها سوى الثرثرة، وخاصة حين تلتقى بمن هن فى مثل سنها وظروفها من الصديقات والجارات والقريبات.

ويلاحظ أن الجلسات التى تضم عددًا من مثيلات هذه المرأة يكون أشبه بسوق للكلام، كل من فيه يتكلم، ولا أحد ينصت!

والثرثارات بعد ذلك أنواع وألوان، وشخصيات، فمنهن "المتزعمة" التى تحب أن تظهر دائمًا بمظهر الخبيرة العارفة بكل شىء، فهى تتصدر الجلسة وترفع صوتها أثناء الحديث، وتقدم الفتاوى والنصائح لمن يطلبها ومن لا يطلبها، وتحل المشاكل لمن يَسْأَلْنَهَا حل مشاكلهن، ولمن لا يسألنها أيضًا!

ومنهن "المُعَارِضَة"، أو بتعبير آخر "المقاومة"، التى تُعارض حُبًّا فى المعارضة، ورغبة فى لفت الأنظار إليها، ولهذا فهى دائمة الاعتراض، كثيرة الانتقاد للآخرين، لا يكفُّ لسانها عن الانتقاص مِنْ قَدْرِ كل ما ترى وما تسمع.

ومن الثرثارات أيضًا.. "المبالغة.. المهوِّلة"، أو ما تُعرف بـ "الفَشَّارة" ، التى تستأثر بالحديث فى إصرار وإلحاح، وتُطرز حديثها بالأكاذيب التى تنخدع بها الساذجات من المستمعات، فيصدقن ما تزعمه من براعتها فى فن الحديث "وتزويقه" بشطحات من خيالها الخصب.

ومنهن كذلك من تستثير عطفك وتضطرك للاستماع، باتخاذها مظهر المسكينة المظلومة التى تَخَلَّى عنها الحظ، وتنكَّرَ لها أقرب الناس إليها.. ثم تسترسل فى الحديث لتحكى "الحكاية بالتفصيل"، ذاكرةً لكَ كيف فعلت كذا وكذا، "فهل أنا غلطانة؟".. هكذا تسألك وبالطبع لن يكون جوابك سوى إبعاد تهمة الخطأ عنها، بل والإشارة بموقفها وحُسن تصرفها وحكمتها، وذلك هو ما تَمَنَّتْهُ وسَعَتْ إليه، وأتعبت لسانها من أجله، وأتعبتكَ معها.

ومن الصفات التى تشترك فيها الثرثارات بوجه عام حُب المبالغة والتهويل، الواحدة منهن لا يكفيها مثلاً أن تصف الشىء الجميل بأنه رائع، فتضيف إلى ذلك أنه أيضًا "هائل" و"جنان" !

والكثيرات منهن يتكلفن الظُّرف والمجاملة، وخاصة فى بداية تعارفهن بالضيفات أو المدعوات، أو الموجودات فى الجلسة بوجه عام، وذلك لتضمن حُسنْ استماعهن وتأييدهن فى الموافقات أو المناقشات التى قد يثيرها طبيعة الحديث.

....

إن الإنسان فى أىِّ مجتمع يستطيع أن يُغمض عينيه فلا يرى مالا يعجبه، ولكن هل يستطيع أن يُغلق أُذنيه حتى لا يسمع مالا يعجبه أيضًا؟ ولكن كيف يغلقهما؟! ليس أمامه إلا الهروب منها، فهل ترضى المرأة العاقلة أن يهرب منها من تُحدثُه؟!

إذن.. لم يبق إلا أن نقدم تلكَ النصائح إلى كل امرأة ثرثارة:

- اختارى الوقت المناسب للحديث، وإذا تحدثتِ فَاخْتصِرى وأوجزى.
- لا تكررى موضوعات حديثك، ولا تُسْهبى فى سَرْدِ التفاصيل،واعلمى أن متاعبك الصغيرة فى البيت ليست دائمًا من الموضوعات التى تستحق الاهتمام بها لدرجة الخوض فيها كثيرًا.
- لا تُرهقى مَنْ حولك بأحاديث مطولة ومكررة حول أشياء أو موضوعات سبق أن تحدثتِ عنها معهم، ولا تُصِرِّى على مطالبتهم دائمًا بأن يتفرغوا تمامًا للإنصات لحديثك – مهما كانت طبيعة حديثك.
- حاولى أن تتدربى على الإنصات لغيرك، فإن ذلك يتيح لكِ فوائد كثيرة تكتسبينها من آراء غيرك.. واحرصى على عدم مقاطعة المتحدث.. رجلاً كان أو امرأة.
- لا تتحدثى بصوتٍ عالٍ، فإن الصوت العالى يفقد المرأة كثيرًا من مزاياها ورقتها وأُنوثتها.. وكونى منصفة عادلة فى تأييدك أو مُعارضتكِ لما تسمعين من آراء وأفكار.
- لا تتفاخرى بَحَسبٍ أو نَسَبٍ أو مركز خلال أحاديثك عن نفسك، وتخيرى

الألفاظ المهذبة الأنيقة.. وكونى طبيعية، حتى لا يشعر مَن حولك أنكِ متكلفة مُتَصَنِّعَة.

- لا تشجعى الثرثارات باهتمامك وإنصاتك لهن، وحاولى فى لطف ألاَّ تستسلمى لمشاركتهن فى الحديث .. وثقى أن الثرثارة متى تبين لها انصراف من حولها عن حديثها، فلن تجد أمامها آخر الأمر إلا الصمت، وبهذا تريح وتستريح!

* * *

عندما تتحول الزوجة إلى وكيل نيابة مع زوجها:

التسامح من الصفات الضرورية التى يجب أن تتحلى بها الزوجة إذا كانت تريد المحافظة على زوجها وبيتها.

إن الزوج إذا وَجَدَ زوجة تحاسبه على كل صغيرة وكبيرة فى حياته قد يبدأ فى الكذب، أو فى كراهية بيته، ومن ثمّ تبدأ رغبته فى عدم العودة إلى البيت إلا متأخرًا...

فالإنسان لا يتصور أن تتحول زوجته إلى وكيل نيابة يحقق معه فى كل ما يفعل.

إن الزوجة المتسامحة تكسب حُبَّ زوجها، وتُحببه فى بيته وأسرته.. أَمَّا الزوجة التى لا تثق فى نفسها، فإنها تلجأ إلى ممارسة ما يُسمى بالتجسس عليه بطريقة مرضية، كالتصنُّت على مكالمات الزوج، أو التفتيش فى جيوبه، أو الانقضاض على مكان عمله، أو انتظاره خارج مكتبه لمعرفة أين سيتجه بعد ذلك، أو ما شابه ذلك من سلوكيات لا تنمُّ إلا عن عمل مخبر خاص قد وُكِّلَت إليه مهام المتابعة والمراقبة الدقيقة.

ويرى الخبير النفسى الدكتور "ماريون سالمون" أن المرأة التى تسلك مسلك التجسس على زوجها إنما هى مدفوعة بالشعور بعدم الأمان.. إنها تريد أن تتأكد أن زوجها لن يتركها فجأة، أو أنه يحب امرأة أخرى وسيتركها هى، وقد يمتد

الإحساس بعدم الأمان إلى تعرضها إلى أوهام مرضية قد تفقدها صوابها واتزانها بتصرفات حمقاء قد تودى بحياتها الزوجية.

من هنا كانت نصيحة الخبراء بأنه يجب أن نوفر الثقة فى أنفسنا، التى تنعكس بالضرورة على من نعامله، وعلينا التمسك بالصبر والتحمل، ونتعلم التسامح، وأن نتغير بقدر الحاجة إذا أردنا حقًّا أن نُبْقى على عش الزوجية.

* * *

من النماذج الطيبة للزوجات:

حدثنى صديق لى بنبرة صوت سعيدة، فقال:

لقد اكتشفت أننى لست متزوجًا من زوجة واحدة، ولكن من أربع زوجات، وربما من جنسيات مختلفة.. فهى فى الصباح ست مصرية، ترتدى ملابس عملية ومحتشمة تناسب النزول إلى العمل، وتحرص قبل خروجها على إعداد فطورى وملابسى وتوديعى بكلمات حانية رقيقة، ودعوات حارة بأن يرزقنى الله بالحلال، وأن أعود لها سالمًا غانمًا.

فإذا ما عُدْتُ من عملى بعد الظهر وجدتُ فى انتظارى زوجة يابانية، تستقبلنى بملابس بسيطة جميلة، وتجالسنى على مائدة الغداء، وتختار من الأحاديث ما يُخفف عنى بعد يوم العمل الطويل والشاق.

فإذا ما استيقظت من نوم القيلولة وجدتُ أمامى امرأةً من الطراز الإنجليزى، قد أعدت لى فنجان الشاى وبعض الحلوى، وصحبتنى للجلوس معها فى الفراندة لنمضى معًا وقتًا لطيفًا فى أحاديث عذبة، ومداعبات رقيقة.

أما إذا جاء وقت السهرة فإننى أجد بجوارى امرأة فرنسية بثياب وعطور شذية باريسية، وهى تظهر لى من الجمال والدلال ما يرضينى ويطربنى.

* * *

زوجتى تحاسبنى وكأنها ضابط شرطة!:

بعض الزوجات يتعاملن مع أزواجهن بجفاء، برغم قيامهن بواجباتهن المنزلية على خير وجه.. إنهن فى شجار وصدام مستمر مع شركاء حياتهن، ولا يرغبن فى الوقت نفسه فى الانفصال عنهم، فكأنها يصررن على حرمان أنفسهن والشركاء والأبناء من السعادة.

يروى أحد الأزواج مشكلته بإيجاز مع زوجته التى تمثل تلك النوعية من الزوجات، فيقول:

أنا طبيب فى الثانية والأربعين، ومتزوج من صيدلانية، ولى ابنان.. وزوجتى للحق ربة بيت ممتازة، وأُم رءوم، ولكنها للأسف أيضًا زوجة كل مهمتها فى الحياة هى محاسبتى على كل صغيرة وكبيرة، والتحقيق معى كل يوم لسبب جديد من الأسباب، حتى أحسست بأننى قد تزوجتُ ضابطَ شرطة قاسى القلب.. وأنا المتهم الوحيد دائمًا أمامه.

ولقد نبهتها مرارًا وتكرارًا إلى خطأ ذلك، بالحديث إليها بهدوء، وبإشراكها معى فى الرأى، اقتناعًا منى بأن الكمال لله وحده، ولكنها دائمة الاستفزاز لى، بالرغم من أننى قد أكدتُ لها كثيرًا أننى أُريد أن أعيش حياتى معها فى حُبٍّ وتفاهم وهدوء حتى ينشأ أبناؤنا فى ظلاله، ويخرجوا إلى الحياة أسوياء.. ولا أريد أن أحيا معها هذه الحياة الجافة التى يتحملها المرء من أجل أبنائه، ولكن لا حياة لمن تنادى.

لقد فكرتُ كثيرًا فى الانفصال عنها وهدم حياتى الزوجية معها، ولكن أتساءل فى مرارة وضيق: ما ذنب فلذات أكبادنا فى التمزق والحيرة بيننا؟!.. وفكرت أيضًا

فى مقابلة استفزازها بالعصبية معها، ولكننى خشيتُ من تأثير ذلك على معنويات الأبناء وسلوكياتهم فى المستقبل من جرّاء توتر علاقتى مع أمهم.

وأخيرًا.. قررتُ أن أتجنبها رحمةً بأعصابى، وحفاظًا على استقرار بيتى وأبنائى.. فهل أنا مصيب فى ذلك أم مخطئ؟.. وهل هذه حياة طبيعية؟

هذه تساؤلات نتركها لكل زوجة من نوعية الزوجات اللاتى يتشككن دومًا فى أزواجهن، ويضعنهم فى قفص الاتهام بدون تهمة حقيقية سوى تهمة مبعثها الخيال والتوجس من هروب الزوج من قفص الزوجية، مما يجعله يفكر بالفعل فى الهَرَب، مثل صاحب مشكلتنا تلك.

رَفْعُ الصوت وبذاءة اللسان:

ما أسوأ أن يرفع الإنسان صوته أكثر مما يحتاجه السامعون، ولكن الأمر يصبح أكثر سوءًا عندما يكون من الزوجة.

وقد ترفع المرأة صوتها – أحيانًا – على زوجها فيغفر لها ذلك – على قبحه – لأن الإنسان ربما لا يستطيع التحكم فى جوارحه عند الغضب، ولكن أن يكون رفع الزوجة لصوتها عند مخاطبتها لزوجها عادة أصيلة فيها، فهذا هو البلاء المبين.

هكذا ابتدأ صاحبى حديثه معى وهو يتحدث عن تجربته الفاشلة مع زوجته السابقة، فقال:

كنتُ أختلف معها، فكان صوتها يسمعه الجيران، وياليت الأمر قد توقف عند هذا الحد، بل قد راحت تفشى أسرار حياتنا الزوجية عند جاراتها وصديقاتها، حتى أصبحنا حديث المجالس.

ومما زاد غضبى أنها ربما تحدثت فى التليفون الساعة أو أكثر بدون أن تراعى وجودى فى البيت وحاجتى للجلوس معها، والاستئناس بالحديث إليها..

نعم.. كانت بحق لا تدرك ماذا تعنى الحياة الزوجية ومتطلباتها؟

وعلى الرغم من كثرة محاولاتى فى إصلاحها وبذل الجهد فى نصحها، فإن محاولاتى قد باءت بالفشل، فلم أستطع أن أُغَيِّرَ شيئًا من طباعها، أو أن أُصلح وأُقَوِّمَ خطأً من أخطائها.. وأخيرًا شعرتُ أن السَّيْل قد تَجاوَزَ الزُّبَى، فكان الطلاق، ومن ثَمَّ تلاشى استقرار أسرة وقُوِّضَتْ سعادتها.

وهكذا نجد أن هذه المأساة تعكس خطورة اللسان الذى انهارت من جرائه هذه الأسرة يوم أن أهدرتْ هذه الزوجة الآداب الشرعية التى ينبغى أن تُرَوِّضَ بها لسانها.. ولعل من أهم هذه الآداب التى يغفل عنها الكثيرون ثلاثة:

- أما الأدب الأول: فهو يقضى على آفة الثرثرة، والتى هى شعار مجالس الكثير من النساء - ولا أظن الرجال بأقل منهن - حيث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فَليقُل خيرًا أو ليَصْمت".

أما الأدب الثانى: فهو يعالج مرض كشف الأسرار ونشر الأخبار، حيث يقول النبى عليه الصلاة والسلام:

"إنَّ من شَرِّ الناسِ منزلةً يوم القيامة الرجلُ يُفْضِى إلى امرأته وتُفْضِى إليه، ثم ينشر أحدهما - أو كلاهما - سِرَّ صاحبه".

وبهذا يمكن أن يروض اللسان على كتم الأسرار والأخبار الزوجية والأسرية.

أما الأدب الثالث: فهو ينبه أفراد الأسرة إلى ضرورة اختيار أجمل الكلمات وأطيب العبارات حين يُخاطب أحدهم الآخر حيث، يقول الحق عز وجل: ﴿ وَقُل لِّعِبَادِى يَقُولُوا۟ ٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ﴾ .[1].

* * *

(١) الإسراء: ٥٣.

هل أنتِ زوجة مع إيقاف التنفيذ؟:

كثيرًا ما نجد أمامنا نوعين من الزوجات: نوع مشكلتهن لا حَلَّ لها إلا فى المحاكم. وهن اللاتى هرب منهن أزواجهن أو اختفوا لسببٍ أو لآخر، ويُعتبرن فى هذه الحالة "زوجات مع إيقاف التنفيذ"، ولذا فالتخلص من هذا الوضع لن يتأتَّى إلا بالقضاء، لاستبدال لقب "مطلقة" به، وذلك أفضل بالنسبة للمرأة.

أما النوع الآخر، فهن الزوجات اللاتى لا يشعرن بكيانهن مع أزواجهن، برغم أن الحياة بينهم مستمرة داخل البيت.. وهذا النوع من الزوجات فى حاجة إلى "تجديد دم"الحياة الزوجية، لطرد الجمود والملل، أو ما يُسمى بـ "الخَرَسِ الزوجى".

ومن المتفق عليه أن تجديد دم الحياة الزوجية مسئولية الطرفين"الزوج والزوجة"، ولكن لأن الزوجة فى الغالب هى التى تعانى أكثر ، فعليها الجزء الأكبر من المسئولية، بأن تكسر "الإيقاع التقليدى" لحياتها مع زوجها بشىء من التجديد، سواء فى الشكل أو المضمون.. ومن ذلك على سبيل المثال شكل البيت، وطريقة تقديم الأكل، ثم شكلها الشخصى، وأزياؤها، وعطرها.. ثم نوعية الموضوعات التى تطرحها على زوجها، فمن الملاحظ أن معظم الزوجات لا يتكلمن إلا فى متطلبات البيت والأولاد، والمشاكل الحياتية اليومية.. وهذه لابد منها، ولكن يجب أن تختار الزوجة "الوقت المناسب" لها. وفى المقابل هناك موضوعات أخرى غيرها، لابد أن تجدد بها الزوجة مضمون حوارها مع زوجها.. كما أن عليها أن تحاول اختيار الموضوعات التى تشعر بأنها تقع فى "دائرة اهتمامات" زوجها .

وكل هذا من شأنه تجديد دم الحياة الزوجية ليعود للزوجة الإحساس بأنها موجودة فى حياة زوجها واهتماماته، وبأنها ليست زوجة مع إيقاف التنفيذ.

* * *

هل أنت زوجة أفضل مما يجب؟

إن الكمال قد يكون هدفًا بعيد المنال، ولكن تأكدى أن زوجك يشتهى حقًّا أن تكون زوجته معجزة فى الكمال.

اقرئى الصفات المذكورة فيما يلى، وضعى علامة أمام كل مزية تنطبق عليكِ .. وقد عرضتُ هذه الصفات على عشرة رجال، وسُئلوا عَمَّا يشتهون أن يتوفر منها للزوجة، فكانت آراؤهم كما يلى:

١- ألّا تصنع الزوجة أُمورًا تتصل بالزوج من غير استشارته فيها.

٢- ألّا تخبر الزوجة زوجها بشىء يمكن أن يزعجه.

٣- أن تلتزم الزوجة دائمًا فى المصروفات حدود الميزانية المقررة للأسرة.

٤- ألّا تكابر الزوجة ولا تُجادل فى كل كبيرة وصغيرة، غير أن المناقشة العابرة بين الحين والحين شىء تطيب به الحياة.

٥- الحرص على نظافة البيت ونظامه، ولكن بلا إسراف يُسبب ضيقًا للزوج.

٦- أن تقدم الزوجة لزوجها أصنافَ الطعام التى يحبها.

٧- ألّا تنتقد الزوجة زوجها باستمرار، بالتركيز على عيوبه وتغفل عن مزاياه.

٨- أن تضع الزوجة نفسها تحت تصرف زوجها تمامًا فى المساء، وفى أيام العطلات.

* * *

ما مستوى اهتمامك بنفسك؟

اهتمامات المرأة المتزوجة، هل هى مماثلة تمامًا لاهتمامات المرأة التى لم تدخل بعد عش الزوجية؟

بالطبع لا.. فالكل يتفق تمامًا على أن الاهتمام بالشكل - ابتداءً من القوام

والملبس والشعر وشكل الوجه، حتى أَخَصَّ الأُمور الشكلية – يكون أكثر فى فترة ما قبل الزواج عند الفتاة.. بل قد يكون مُبَالَغًا فيه، ولكن يقلُّ هذا الاهتمام تدريجيًّا ـ وبشكل نسبى ـ من امرأة لأخرى بعد زواجها غير أن ذلك لا ينفى أبدًا من وجود فئة كبيرة من السيدات ممن لا تنسيهن الحياة الزوجية – وما تحمله من صعوبات وهموم كُنَّ بعيداتٍ عنها فى حياتهن السابقة – من الاهتمام بأنفسهن، فيعطين شكلهن الاهتمام الكافى قدر ما يعطينه للأمور الأخرى، وإن كانت قد تزيد بعض الشيء، حتى يصل الأمر إلى المبالغة غير المرغوبة.

جميلٌ جدًّا أَلاَّ تنسى المرأة المتزوجة – بعد سنوات زواجها – نفسها بالاهتمام بمنظرها، فتحرص على أن تكون امرأة أنيقة جميلة الشكل أمام زوجها، لأنها تعلم تمامًا أن إهمالها لشكلها العام المتضرر منه فى المقام الأول هو ذاتها، لأن زوجها سيصدمه شكل زوجته، مما قد يدفعه ذلك للتلفت يمينًا ويسارًا بحثًا عن الشكل والقوام الجميل اللذَّيْن كانت زوجته يومًا مَّا تتمتع بهما.

صحيح قد تتغير اهتمامات الزوجة عن الفتاة، لأنها ستكتشف مع مرور الوقت أن المبالغة فى البحث عن أجمل الأزياء،والاكسسوارات، وأزكى العطور، وأرقى مبتكرات المستحضرات التجميلية بوجه عام، ليست كل شيء فى الحياة.. فهناك مسئوليات وصعوبات تواجهها تتطلب منها الاهتمام والمتابعة، ولكن بالرغم من ذلك، ينصحكِ الخبراء بألّا تَنْسَىْ أن تهتمى بنفسك فى حدود المعقول، وفى حدود ما يمنع الزوج من لومك على إهمال نفسكِ عندما تطرحين عليه ذلك السؤال الصعب فى ذلك:

-لماذا أهْمَلْتَنِى ولجَأْتَ إلى غيرى؟.. ولكن ذلك لا يعنى أبدًا أن هذا هو المبرر الوحيد، غير أنه قد يكون الوحيد إذا أفلس الزوج من أى مبرر آخر، لعدم وجوده.

إن الاهتمام شيء جميل، وهو يدل بشكل أو بآخر على الحب والأهمية التى يوليها المرء للشيء الذى يهتم به.. ولا أعتقد أن هناك أهم من نفس الإنسان عنده، فهو حين يهتم بها يحرص على أن يُظهرها للآخرين ما يَسُرُّ العين والقلب.

* * *

تبادل الأدوار فى الحياة الزوجية:

إن كثيرين يدخلون نظام الزواج بفكر خاطئ، ومن ثَمَّ يمارسون أدوارهم فيه بشكل خاطئ.. وبناء على هذه الأدوار نصنف الزواج هنا.. وكمنطلق أساسى يمكننا القول بأنَّ الخطأ الأساسى الذى نرتكبه فى علاقتنا الزوجية هو أننا نَحْمِل أحيانًا نموذجًا من الأدوار قبل الزواج.. أَدْوَارًا قد تشربناها منذ الصغر من حياتنا الاجتماعية ونسحبها معنا إلى حياتنا الزوجية.. ومن هذه الأدوار ما يلى:

دور الأم والابن:

كثيرات من النساء يدخلن الزواج بدور أُمومى، حيث يُمارِسن دور الأم مع الابن فى تعاملهن مع الزوج.. فنجد الزوجة تغرق الزوج بالحنان والعطاء، وتطالبه بالطاعة، حيث تضعه تحت السيطرة والتوجيه.. وإذا لم يمتثل مارستْ ضُغوطها عليه، وتُذكره بعظيم فضلها عليه، وتطلب منه عدم نكران الجميل.

ومن المألوف أن بعض الأزواج يستمتع بهذا الدور، خاصة الرجل الشرقى، إذْ إنه يرى خلال هذا النوع من العلاقة صورة الأم.. ولكن عندما يأتى طفل حقيقى وتنتقل الأم إلى مرحلة الأُمومة الحقيقية يحدث شَرْخٌ فى العلاقة مع الزوج، الذى يشعر بأنه قد فَقَدَ الحنان والاهتمام الزائد به!

دور الأب والابنة:

كثيرات من النساء يدخلن الزواج بروح البنت التى تدلل وتريد طلباتها أن تُنفَّذَ، وإذام لم يُستجب لها تبكى وتتذلل إليه أن يلبى ما تطلبه منه بشكل مُلِحٍّ، فى حين يجد

الزوج نفسه يؤدى دور الأب الذى يسيطر، ويُوَجِّهُ، ويَنْهَرُ، رافضًا أن يكون طوعًا لتنفيذ طلبات زوجته.

وهذا النوع من النساء يزعجها أن ترى زوجها مشدودًا لأطفاله بعد الإنجاب، حيث أنها تشعر بفقدان اهتمامه الزائد بها وتوجيهه للأطفال، فتحاول أن تشغله عنهم بتكليفه بأشياء ثانوية لا أهمية لها، وذلك بصورة لا شعورية، حتى يعود إلى فلكها يدور حول تنفيذ ما تراه من أُمور يمكن الاستغناء عنها!

دور الصديقة:

البعض من النساء تنظر للزواج وكأنه علاقة صداقة، تسودها الأُلْفَة والمَوَدَّة، وإن كان هناك حدود فى الأخذ والعطاء فى بعض الأحيان حسب مقتضيات ظروف الحياة.

وقد تستغرق الزوجة دور الصديقة الحبيبة، فتركز على الجانب الرومانسى فى العلاقة مع زوجها، ومن ثَمّ تزعجها الأُمور الواقعية فى الحياة الزوجية، فالشئون المادية مثلاً، وبعض التصرفات التلقائية من الزوج، حيث تريده دومًا فتى الأحلام المثالى، وتكره أن يكون إنسانًا عمليًّا فى تعامله وسلوكه معها.

* * *

الزوجة بين" الدلع" والغضب:

من الأمور التى لم تكن معروفة أو مَرْصُودَة من قبل، أننا نجد الزوجة فى منتهى السهولة تترك منزل الزوجية وتذهب إلى منزل والديها لأتفه الأسباب، ولا تعود إلّا بعد أن يأتى الزوج لمصالحتها وتقديم الاعتذار اللازم لها، مع الهدية أو "الفسحة" المناسبة لحجم الخلاف أو المشكلة.

ويتساءل البعض: هل هذه الخلافات أو المشاجرات البسيطة هى بسبب "دلع" البنات، أم بسبب قلة خبرة الأزواج الشباب.. أم هى نابعة من الاثنين؟

يقول علماء النفس: إن هذا يرجع إلى الأسلوب السلبى فى التعامل مع المشكلة، وعدم وجود إيجابية لدى الطرفين – الزوج والزوجة – فإذا كان هناك خلاف فلابد أن تكون هناك وسيلة صحيحة لإزالة هذا الخلاف.

فمن المعروف أن خروج الزوجة من بيتها وتركها له لفترات طويلة وهجرانه يُعَدُّ سلوكًا ينمُّ عن عدم تحمل المسئولية، وعدم القدرة على مواجهة المواقف، مما يستتبع ذلك عدم التحلِّى بالسلوك الإيجابى المتمثل فى الحرص على إيجاد حل حقيقى للمشكلة، وضرورة توافر روح التسامح.

ويضيف علماء الاجتماع: أنه توجد حالات كثيرة يحدث معها هذا السلوك الذى يُسَمَّى بـ"السلوك الطفولى"، والذى من ورائه عدة دوافع مختلفة، منها:

- أن يكون الزوج سيئًا، ويريد أن ينغص على الزوجة حياتها، فلذلك تترك البيت على أساس أنه يطلقها فيما بعد كما تُؤمل نفسها.
- ويمكن فى الوقت نفسه أن يكون زوجًا عنيدًا، فتُكثر المكوث فى بيت أسرتها، وخلال فترة وجودها عند أهلها يحاول البعض الصلح بينهما من خلال الأقارب والأصدقاء.. وفى كثير من الأحيان تتصاعد المشكلة أكثر وتطول فترة الغضب.
- ويوجد دافع آخر، وهو أن تكون الزوجة من النوع العنيد والمكابر، والتى تظن ألّا يُرْفَضَ لها طلب، وأنها دائمًا على صواب، فعندما يرفض الزوج طلبها أو يُخَطِّئها فإنها على الفور تتركه وتترك البيت، على أساس أنها تؤدبه وتُخضعه لما تريد..

هنا لا يمكن أن نلوم الزوج الذى يكون على حق فيتركها، لأنها تظل مُصِرَّةً على أن طريقتها وأسلوبها هو الصحيح.. وهى عندما غضبت وذهبت لبيت أبيها فقد استكانت، وأصبح هذا الوضع أحسن بالنسبة لها.

ويرجع علماء النفس فى تحليل شخصية هذه الزوجة إلى أنها مازالت تعيش فى

مرحلة الطفولة .. أى مازالت طفلة تحتاج لحضن أمها، ولذا فإنها تُوصَف بكونها لم تُفْطمَ بعد.

وهذه الزوجة تواجه مشكلة عند غضبها، حيث لا تستطيع الغضب لمدة طويلة فى بيت أهلها، لأنها تشكل عبئًا كبيرًا هى وأولادها على أهلها، فكثير من الأهل لا يتحملون مشاكل وأعباء الأطفال وضوضاءهم فى البيت.

- وهناك نوع من النساء يلجأ إلى هذا التصرف، ومنه الزوجة الانتهازية: وهذا النمط من الشخصيات تتمحور فيه بعض الزوجات، حيث تضع الزوجة "خطة" للوصول إلى ما تريده، وتظل تنفذها واحدة بعد الآخرى، وكل مرة تغضب فيها تتسلط عليها فكرة أخرى، وتتقارب فترات الغضب، وتحسم الأمر كنوع من الضغط على الزوج لتلبية رغباتها وتنفيذ خطتها وما يراودها من مطامع، حتى وإن كان هناك أولاد.. فالأمومة ليست مطروحة فى اعتبار هذا النوع الانتهازى والوصولى فى سبيل تحقيق مطالبها التى لا تتنازل عنها إطلاقًا.

* * *

سحر المال عند بعض النساء:

من النساء من إذا كُنَّ فقيرات، أو متوسطات الحال، أو ثريات، أو حتى مليونيرات وأَحَبَّهُنَّ رجلٌ، وأحببنهُ حُبًّا صادقًا، وأَخْلَصْنَ له، فلابد مع ذلك أن يتبرمن به إذا لم ينفق عليهن بسخاء، ولم يغمرهن بسيلٍ من الهدايا، ولم يُقَطِّعْ نفسه إرْبًا كى يحاول أن يُغدق عليهن المال بلا حساب.. فهن يعتبرن المال أصدقَ دليلٍ على الحب، فكلما أنفق الرجل عليهن اعتقدن أنه يحبهن، وكلما قصّر فى الإنفاق ـ أو عجز عنه ـ اعتقدن أن قلبه قد بدأ ينصرف عنهن.

وهؤلاء شر من الغوانى، لأن طمع الغانية فى المادة واضح وصريح، وتمثيلها العواطف هو جزء من مهنتها. أما أطماع أولئك النساء فتسترها ـ على الدوام ـ

عواطف حُبٍّ، يعتقدن اعتقادًا راسخًا عجيبًا أنها عواطف صادقة ونزيهة، فيخدعن أنفسهن بها، ويخدعن الرجل الذى يستيقظ فجأة من سُباته العميق، فيشعر أنه كان فريسة لامرأة فظيعة، اتخذت من حبها أداةً لابتزاز ماله، كى تؤكد قيمة شخصيتها، وتزهو على صديقاتها بأن من يحبها قد أفنى نفسه فى سبيلها.



خرس الزوجة:

من المعروف أن الزوجة ليست وحدها الشاكية من صمت الزوج، بل هناك من يكاد يُجَنُّ من صمت زوجته فى البيت، لأنها دائمًا إمَّا مشغولة بمتابعة برامج ومسلسلات التليفزيون، وإمَّا بأعمال المنزل فى أوقات أخرى، ومن ثمّ يأتى الزوج فى ذيل اهتماماتها.

أما الحديث معه فلا موقع له فى برنامجها اليومى.. والطريف أن الزوجة تتعجب من هذه الشكوى وتقول: "وهل نحن مازلنا صغارًا؟" فليبحث له عن تسلية! وتتساءل فى عجب: "فى أى شىء سأتحدث معه؟ "....

بل تعترف فى جسارة: "لقد تَغَيَّرت الظروفُ مع مرور الأيام.. فى بداية الزواج كانت لهفة كل منا على الآخر أشَدَّ.. والآن الشوقُ أقَلُّ، ومسئوليات الحياة الزوجية والأولاد أكثر.. كما أن الموضوعات أصبحت أقل من القليل للحوار بيننا!".

الغريب أن ما يشكو منه هذا الزوج كان مبررًا مقبولاً، ساقه كثير من الأزواج الذين يُفضلون المقاهى والنوادى وجلسات الأصدقاء خارج البيوت، ولا يذهبون إلى بيوتهم إلا للأكل والنوم.. وبرغم ذلك فإن الزوجة هى التى تشكو!

* * *

كيف تجلب الزوجة على نفسها الشقاء؟:

قد تكون المرأة المتزوجة هى التى تجلب بنفسها على نفسها وبيتها الشقاء، ويتكشف ذلك فى عدة ظواهر على النحو التالى:

أولاً: كثيرًا ما تظل الفتاة الأعوام الطوال فى منزل والدها تُعَلِّلُ النفس بالتحرر والشعور بلذة السيطرة والسلطان فى بيتٍ مستقل، فإذا ما تزوجت أشبعت فى نفسها هذه اللذة بمحاولة التحكم فى زوجها والسيطرة عليه، فكأنها تطلب الحرية فى بيتها الخاص لتستعبد بها الرجل الذى أنشأ لها هذا البيت.

والواقع أن الزوجة النَّزَّاعَة إلى السيطرة والتحكم إمَّا أن تمحو شخصية زوجها إذا كان ضعيفًا، وإمَّا أن تدفعه إلى الثبات فى وجهها، ثم الثورة عليها إذا كان قويًّا.. ففى الحالة الأولى تموت حياتها الوجدانية بموت شخصية زوجها، ويحيط بها الضجر والفراغ، فتصبو إلى رجل آخر، وقد تخالسها فكرة الخيانة والتبذُّل...

وفى الحالة الثانية تكون هدفًا لصراع يومى متصل، يحيل حياتها إلى جحيم، وقد يدفع بزوجها القوى إلى الثأر منها بخيانتها فعلاً أو طلاقها..

وفى كلتا الحالتين يتقوَّضُ بيتها، وتكون نزعة السيطرة هى التى هدمته على رأسها وبيتها!

إن مثل هذه المرأة تشعر – وإن أنكرت أنها ضعيفة – أن التفوق والاستعلاء فى القوة والاستبداد والطغيان، وكان الأجدر بها أن تلتمس التفوق من طريق الرقة والحنان ودماثة الخُلُقِ، ومختلف الفضائل المتفقة مع طبيعتها الأنثوية.. وهذا ما يزعزع فى النهاية صرح زواجها ويُقوضه.

ثانيًا: من الزوجات من تعتقد أن تَهَافُتْ زوجها على التمتع الجنسى بها هو البرهان الصحيح على صِدْق حُبِّه لها، فإذا كَفَّ الزوج عن تهافته واعتدل توجَّسَتْ خِيفَةْ، وتصورت أنه لابد أن يكون على علاقة بامرأة أخرى، فأخذت تعاتبه، وتُحيل حياته إلى نكد.

والحق أن بعض الزوجات لا يفهمن أن تهافت الزوج على المعاشرة الجنسية لم يكن قط دليل إخلاص وحُب، فالزوج قد يعتدل فى علاقته الجنسية بامرأته وهو

يحبها، وقد يُسرف فى هذه العلاقات وهو يخونها مع غيرها.. إن دليل الحب الصادق هو سلوك الزوج سلوكًا منزهًا عن الشبهات، وهذا السلوك يتمثل فى حنانه العميق، وتفانيه فى البذل والعطاء من أجلها وأجل أبنائه.. فالزوجة التى لا تفهم ذلك، وتتعمد إلهاب رغبات الجنس فى بدن زوجها كى تصرفه عن سواها، هى امرأة تغامر بحياتها وحياة زوجها، الذى لابد أن تضعف قواه الحيوية ويمرض، مما ينعكس ذلك بالضرورة على طبيعة عمله، فيكره المرأة التى استنزفته ويحاول الفرار منها .

ثالثًا: ليس الجمال الحسى فقط هو الذى يجذب الرجل إلى زوجته، بل تجذبه أيضًا إليها قُدرتها على المسايرة والتطبُّع والتجدُّد، ومحاولة الاستجابة لمختلف العواطف والأفكار التى تجيش بها نفس زوجها.. ولكن من النساء من لا تكاد تتزوج حتى تُشبه حامل الشهادة، الذى يعتقد أنه قد أَتَمَّ علومه ولم يعد فى حاجة إلى مطالعة أى كتاب، فَتَرْضَى عن حالها، وتنصرف إلى تجديد زينتها فقط، غير حافلة بتجديد أخلاقها وعاداتها وأفكارها، بحيث تتكيف بأوضاع الحياة الجديدة التى تعيشها مع زوجها.. ومن ثَمَّ يزهد الزوج فى حياته الرتيبة معها، وينساق – بالرغم منه – إلى امرأة غيرها.

رابعًا: لاشك أن كل زوج يحب أن يرى امرأته جميلة، ولكنه بقدر ما يحب البساطة فى الجمال يخشى التصنُّعَ فى التبرج.

والواقع أن التبرج هو الرذيلة المرهوبة فى المرأة، وكل ميل صارخ إلى التبرج يعتبره الزوج فى زوجته دليلاً على نقص فى حبها له، وإمعانًا فى حبها لنفسها، فى حين أن بساطة المرأة فى أناقتها هى التى تبعث الطُّمأنِينَة والثقة فى قلب زوجها، إذ البساطة تَنُمُّ عن القناعة، والقناعة رأس الفضائل.. أمَّا التبرج فدليل الطمع، والطمع يهدم، لأنه رأس الرذائل جميعًا.

خامسًا: من النساء من هن فى الظاهر زوجات، ولكنهن فى الواقع مخلوقات مفترسات، يُخَيَّلُ إلى الرجل أنهن قد أُطْلِقْنَ عليه من غابة تسرح فيها الضوارى.

وأولئك الزوجات المفترسات مخلوقات عجيبة، لا تفهم الحب، ولا تعرف الحنان، ولا تشعر بالأمومة.. مخلوقات وُجِدتْ فى هذه الدنيا لِتَأْخُذَ بدون أن تعطى، فالحياة فى نظرهن أفراح متجددة، ومَلَذَّات متعاقبة.

فالمرأة المفترسة لا تتزوج رجلاً، بل تريد أن تتسلَّط على رجل تعتبره بقرة حلوبًا، أو آلة تضرب نقودًا، أو منجمًا حيًّا تستخرج منه شتى الكنوز..

والحق أن مثل هذه المرأة لا تُعاشر زوجها إلا لتبتزه وتعصره، فهى تُساوم على نفسها، وتُساوم على محاسنها ومفاتنها، وتساوم على حق زوجها عليها، ولا تفتأ تلف وتدور، وتتمنَّع وتتدلل حتى يدفع لها الزوج الثمن، فتفرح كما تفرح الغانية المدربة المحكنة، فيحس الزوج أنه لم يكن قَطُّ زوجًا، بل فريسة.

سادسًا: كل شاب متعلم عصرى يود بالطبع أن يتزوج فتاة عصرية متعلمة، ولكنه فى صميم نفسه يَحْذَرُ المتعلمات، ويُوجِسُ خيفةً منهن، حيث يشعر أن فى بعضهن رذيلة مخيفة، كلما تصورها اضطربَ وقَلِقَ، وتَرَدَّدَ وأَحْجَمَ، وهذه الرذيلة الشائعة، المصاب بها فريق من المتعلمات، هى نزعة الإسراف فى النقاش والجدل، والإسراف فى المعارضة والمكابَرة، واستخدام ذكاء الفكر وفن الكلام، لا فى البحث عن حقيقة أو الحرص على مصلحة، بل فى الاعتزاز بالنفس، والإمعان فى الكبر والزهو، والتطلُّع إلى السيادة المطلقة، والرغبة فى إثبات وتوكيد الشخصية على حساب كرامة الزوج، فبعض المتعلمات وقد ذهبت بعقولهن نشوة ما تلقين من نصف علم أو شبه علم يأبين إلا أن يَتَّخِذْنَ من هذا العلم الفج وسيلة للخصومة لا للتجاوب، وللتعصب لا للتسامح..

وهكذا، فَبَدَلَ أن تضيف المرأة المتعلمة إلى جمال الجسم جمال الفكر، يتحالف كبرياؤها مع علمها على تقويض سعادتها وسعادة زوجها.

وما من شك فى أن علمَ المرأةْ باطلٌ بدون أخلاق، وذكاءَها باطلٌ بدون تواضع، وثقافتها باطلة بدون أُنوثة، إذْ مهمة الفكر النَّسَوِىِّ السليم هى اللِّين لا العُنف، والتساهل لا التعنت، والتيسير لا التعقيد، والجدل بالتى هى أحسن لا بالمغالطة والمكابرة.

سابعًا: من الزوجات مَنْ يكرَهْنَ أَهْلَ الزوج أشد الكُرْهِ، ويَرْغَبْنَ فى أن يكون الزوج مقطوعًا من شجرة.. فالحماة تُمثل فى نظرهن المرأة البغيضة التى تُشاركهن فى حُبِّ الرجل، وأُخت الزوج تمثل العقرب المرهوبة التى لاتفتأ تتحين الفرصة لتلسع وتنفث السم، وعائلة الزوج بِأَسْرها تمثل فى مجموعها الأجانب الدُّخَلاء الذين يعكرون صَفْوَ الحياة الزوجية.

فالزوجة التى تُناصب أهْلَ زوجها العداء تسعى لانتزاع الرجلِ من أَصْلِه، كى تسيطر على كل شىء فيه، كأنما هو قد خُلِقَ خلقًا "شيطانيًّا" عجيبًا فى أرض مجهولة قفراء ليكون لها وحدها، فهى تقول لزوجها: " إمَّا أنا وإمَّا أهلك"! وهى تُلقى فى روع زوجها أن أبلغ دليل على حبه لها هو إقدامه على التضحية بأهله من أجلها، فإن امتثل وأطاع فَرِحَتْ بطاعته، وإنْ أَحْجَمَ وتَرَدَّد تبرمتْ به، وتجهمت له، وراحت تتهم حبه بالفتور.

وهكذا تتمزق حياة الرجل بين ماضيه وحاضره، فيفقد نفسه وسكينته ويلعن اليوم الذى تزوج فيه.

على أن ثورته لابد أن تنقلب وَبَالاً على امرأته نفسها.. لابد أن يكرهها ـ كائنًا ما كان حبه لها ـ إذ الرجل فى أعماق نفسه لا يستطيع أن يحب امرأة لا تُحب أهله، ولا يستطيع أن يؤمن بإخلاص امرأة تبغضُ مَنْ أَوْجَدَهُ، ولا يستطيع أن يحترمَ أو يُقدِّرَ امرأةً تمنعه من تأدية واجباتٍ لا تقل قداسة عن الواجبات المفروضة عليه نحو زوجته وأبنائه.

إن الزوج ينتظر من زوجته أن تُذَكّرَهُ من تلقاء نفسها بما لأُمّه وأبيه وأُسرته عليه من حق الرعاية والعطف والاهتمام..

وهذه فى الواقع هى الفضيلة الأولى التى ينشدها الرجل فى زوجته، والتى متى توافرت فى امرأته فلابد أن تنبع منها فضائل الزوجية جميعًا.

ثامنًا: من الزوجات مَنْ إذا انصرفَ زوجها عنها لشاغلٍ من الشواغل القاهرة، اصطنعت المرض اصطناعًا لتحمله على إهمال عمله والاهتمام بها، فإذا لم يكترث مع ذلك لها لَزِمَتْ بالفعل فراشها، وعندئذٍ يضطر زوجها إلى الاهتمام بها، ولكنه وهو يهتم بها يستشعر خُبْثَهَا وتصنعها، فينفر منها فى قرارة نفسه ويكرهها.

تاسعًا: هناك من الزوجات من تحمل فى عقلها سجلاً ضخمًا تُدَوِّنُ فيه كل صغيرة وكبيرة من نقائص زوجها.. وهكذا تُفسد وتهدم حياتها الزوجية بيدها، لأنها تأبى إلّا أن تفتح هذا السجل فى كل مناسبة، وتُذَكِّر زوجها بجميع المنغصات التى يجب عليها أن تنساها.

عاشرًا: ومن الزوجات من إذا انحرف زوجها مرة وخانها، ثم تيقَّظَ ضَمِيرُهُ فعاد إليها تائبًا نادمًا مستغفرًا، أَبَتْ هى - والحقد يأكل قلبها - إلا أن تُعَيِّرُهُ دائمًا بسقطته، وتُذَكِّرَهُ فى كل مناسبة بذنبه، وتُشعره بأنها لن تثق أبدًا فيه، حتى ييأس الرجل من تقديرها لتوبته، فيثور على ظُلمها وحقدها الأعمى، ولا يستطيع إلا أن ينتقم منها بأن يعود فيرتكب الخيانة، ولو دَمَّرَ بيته وحطَّم أُسرته(*).



(*) قلب المرأة : إبراهيم المصرى (بتصرف).

نار زوجى ولا جنة أهلى:

إن ذهاب الزوجة إلى بيت أهلها بمجرد حدوث أية مشكلة ناتج عن سوء التربية فى عصرنا الحالى.

لقد كان الأهل – فى الماضى- حينما يُزَوِّجُونَ ابنتهم لمن يثقون بِأَصْلِه وتقواه وأخلاقه العالية – دون النظر إلى مالٍ أو منصب – يقولون له: "ابنتنا أمانة فى عُنقك".. ويقولون لابنتهم: "نحن ندرى أن لك أهلاً، لكنْ إذا جِئْتِ من بيت زوجكِ غاضبةً فلن تَجِدِينَا، ولن نفتح لكِ الباب.. أمَّا إذا أتيتِ زائرةً فعلى الرَّحْبِ والسَّعَة. ولا ينبغى لكِ أن تخرجى من بيت زوجك إلا إلى القبر"..

أما اليوم، فَيُفْهِمُهَا الأهلُ من أول يوم أنها "برقبته"، وإذا أغضبها فعليها أن تتركه وتأتى على وجه السرعة إلى بيت أبيها.

كما أن إيحاءات الأبوين – خاصة الأم – تدفع الزوجة إلى عدم التمسك ببيتها،وإلى عدم شعورها بأهمية وقَدْر الزوج بالنسبة لها.

وهكذا يتولد إحساس الزوجة أن بيت أهلها أفضل من بيت زوجها من جراء ما لقيته من تدليلٍ من أهلها، وما جُبِلَتُ عليه من خُيَلاَء وغرور، وبالتالى عدم خضوع للزوج وطاعته.

إن مثل هذه الزوجة لا تدرك إلى أن المشكلة ستتفاقم، وقد لا ترى بيت زوجها مرة ثانية، لأن الزوج سيشعر بأن كرامته قد جُرِحَتْ، وأن سِرَّهُ قد ذاع بين الأهل.. فى حين أن الزوجة الذكية "الدبلوماسية" هى التى تحرص على ألّا تخرج المشكلة عن

حيز جدران غرفة النوم مهما حدث وألّا يشعر بها أى شخص آخر، فذلك مما يقضى على المشكلة فى مهدها، ويزيد من حب الزوج وتقديره لها.

فمن المألوف عادةً أن الأهل يقفون دائمًا فى صَفِّ ابنتهم، بل قد يكبِّرون المشكلة التى قد تتفاقم من جرّاء ذلك، خاصة إذا شاهدوا دموع ابنتهم وهى تروى سوء حظها بهذا الزواج.

إن على الزوجة أن تفكر ألف مرة قبل اللجوء إلى الأهل، وأن تحاول قَدْرَ الإمكان حل جميع المشكلات مع الزوج بدون تدخل الآخرين، وبأسرع فرصة، كى لا تتراكم هذه المشكلة وتخلق حاجزًا نفسيًّا بين الزوجين، وهى مؤمنة بتلك المقولة:" نار زوجى ولا جنة أهلى"!

أجل.. على الزوجة أن تحتوى كل مشكلاتها،طالما أنها اختارت شريك حياتها بنفسها، وقبلت العيش معه على الحلوة والمرة، خصوصًا أن الرجل يبحث دائمًا عن الزوجة الذكية، المحبة، المطيعة، الوفية.

ولتعلم أن الزَّوْجَ إنسان مُعَرَّضٌ للخطأ مثل الزوجة، فهل يلجأ هو لبيت أهله إذا أخطأت الزوجة فى حقه؟.. ولتعلم أيضًا أن لكل مشكلة حلاً مهما تعقدتْ، طالما كانت النوايا حسنة طيبة..

* * *

حتى لا يتحطم زواجك عند حدوث مشكلة:

الحياة الزوجية لابد أن تأخذ مسارها الطبيعى فى اختلاط المسرات بالمنغصات، حتى لُيُقَالَ عنها إنها "يوم حُلْوٌ.. ويوم مُرٌّ".

وإذا كنت قد تعاهدت مع زوجك فى بداية حياتكما الزوجية على أن تكونا معًا يدًا واحدة فى السرَّاء والضَّرَّاء.. فإن الأزمات وحدها هى التى ستختبر مدى صدق هذا الكلام.

وهناك نموذجان من الأزواج قد تعرضا لأزمات ومشاكل عصيبة، اختلف كل منهما فى معالجتها أحدهما بتذمر وضيق.. والآخر بحكمة وتعقل كما سنرى:

النموذج الأول:

منذ عدة أعوام فقد "جون" عمله.. ووجد نفسه هو وزوجه "إليزابيث" بدون مورد أو دخل.

تملك اليأس "جون" وانغلق على نفسه.. فماذا كان موقف الزوجة؟.. شكوى مستمرة من أنها لم تعد تستطيع الاعتماد عليه.. وبعد أقل من عام كان الطلاق قد وقع بينهما.

النموذج الثانى:

إنهما الزوجان "روبرت" .. "وآمى".. احترق منزلهما، ووجدا نفسيهما فجأة بلا مأوى هما وأطفالهما الثلاثة... ولمدة خمسة أشهر اضطروا جميعًا للإقامة فى فندق..كان من الممكن أن يفقدا أعصابهما ويتبادلا الاتهامات، ولكنهما لم يفعلا ذلك، وإنما اتَّحَدَا معًا حتى تجاوزَا المحنة، وصارا أكثر ارتباطًا من أى وقت مضى.

....

أجل..اختلاف ردود فعل الزوجين فى كلتا الحالتين يجعلنا نرى أن المحنة من الممكن أن تهدم الزواج، أو تزيده صلابة.

ولذا، حتى لا يتحطم زواجك على صخرة أول أزمة تقابلكما، عليكِ أنتِ وزوجكِ أن تُدركا معًا بعض الأمور، ومنها:

لا تتبادلا الاتهامات:

عادةً، عندما يتعرض الزوجان لأزمةٍ مَّا.. يحاول كل منهما إلقاء المسئولية على الآخر.. وهذا خطأ، لأن الوقت الذى تَسُوء فيه الأمور هو الوقت الذى يجب أن

يكون فيه الزوجان مُتَّحِدْينِ أكثر من السابق، والارتباط بينهما أقوى من أى فترة أخرى.

ومن المفروض ألاَّ يتحامل أحدهما على الآخر، وعليهما أن يدركا أنهما فى مواجهة معركة واحدة، إما أن يَخْسَرَا معًا، وإما أن يكسبا معًا.

ليس المهم – الآن – مَنْ المسئول.. المهم معالجة الموقف أولاً، فعندما تتوحد جهود الزوجين يستطيعان أن يَخْرُجَا بلا خسائر من المواقف الصعبة.. وإذا كان أحد الطرفين يتحمل جزءًا كبيرًا من المسئولية فى هذا الموقف، فليس من المصلحة المحاسبة، حتى تمر الأزمة بسلام... عندئذٍ تكون وقفة حساب يسودها الحب، والرغبة المخلصة فى تجنب الوقوع فى نفس الأخطاء.

لكلٍّ شخصيته المستقلة:

لا تعتقدى أن زوجك سيكون نُسْخَةً منكِ فى الطباع والسلوك .. لا تتوقعى منه أن يحب ما تحبين، ويكره ما تكرهين.. ويُقابل الأزمات بنفس الأسلوب الذى تتعاملين به معها.

إظهار المرونة:

يجب أن يكون كلا الزوجين من المرونة بحيث يتمكنان من تبادل المواقع والأدوار فى بعض الأحيان.. بمعنى أن الزوجة لا يجب أن تكون هى الشاكية دائمًا عند أية أزمة، وتنتظر من زوجها أن يقوم فى كل مرة بتهدئة روعها.. فى بعض الحالات من الضرورى أن ينعكس الوضع.

إذا تعرَّض الزوج مثلا لمشكلة مَّا فى العمل، فعلى الزوجة عندئذٍ أن تقوم بتهدئة روعه وتُخفف عنه.

الكلمات الرقيقة مطلوبة:

عندما تتأزم الأمور فإن كلمات الحب والعطف والحنان بين الزوجين تكون مهمة

للغاية.. يجب ألا يتخيل الواحد منهما أن الآخر يدرك حقيقة مشاعره، وأنه لا يحتاج للإفصاح عنها.

الواقع أن من يلتزم الصمت وقت الأزمة ويتظاهر بتجاهلها يبدو كمن يتجاهل وجود ثعبان فى الغُرفة التى يجلس بها.. ومع ذلك فَقَبْل أن ندفع هذا الطرف للكلام علينا أن نفهم أن بعض الأشخاص يجدون صعوبة فى الإفصاح عَمَّا يجيش بداخلهم من مشاعر، ومن ثَمَّ فإن دفع الشخص للتحدث والتكلم لن يتم إلا بعد توفير مناخ من الثقة المتبادلة بين الزوجين.

وأحيانًا تكون الأفعال أَبْلَغَ من أىِّ كلام.. مثل هذا الرجل الذى فقدت زوجته مولودها، وكان يرفض التحدث عن الموضوع تمامًا أمامها، ومع ذلك كان يعبر لها عن حُبه وحنانه وتعاطفه، بأن يشد على يدها بقوة بدون أن يتفوَّه بكلمة.

وعمومًا يجب ألّا ننتظر الأوقات الصعبة لنظهر حُسن النوايا، فإذا كانت العلاقة بين الزوجين مبنية على الثقة والحب والتسامح فى السَّرَّاء، فسوف تزداد قوة وصلابة فى الضَّرَّاء(*).

* * *

(*) من بحث بعنوان: "فى الحياة الزوجية يوم حلو ويوم مر"، للكاتبة هبة حلمى (بتصرف).

مبررات يسوقها الرجل لخيانة زوجته:

هل أنتِ متأكدة من خيانة زوجكِ لكِ؟...هل تَشُكِّينَ فى ذلك؟..ألا تريدين الوصول إلى تلك المرحلة؟

إذا كنتِ واحدةً من هذه النوعيات الثلاث فاقرئى اعترافات الرجال.. أو تبريراتهم عن أسباب خياناتهم لزوجاتهم.

فى عالم الرجال لا تُوجد – لمن يخون زوجته – ملامح مميزة، أو صفات شخصية يمكن تحديده بها، فالخيانة لا تَعْرِفُ الشكلَ أو الطبقات أو المستوى التعليمى، لكنها فى عُرِف الرجال تَعرِف سببًا واحدًا: "زوجتى هى السبب" !

ثم يبدأ الرجل بعد ذلك فى عَدِّ الخصالِ الموجودة فى زوجته، والتى دفعته إلى غيرها:

إنها نكدية:

"هشام"... رجل حاصل على بكالوريوس تجارة، ويسكن بأرقى وأغلى ضاحية سكنية، وهو ينتمى لعائلة مرموقة ومشهورة، لكنه مدمن خيانة، برغم أنه قد تزوج بعد قصة حب استمرت أربع سنوات، وتحاكَى عنها زملاءُ الدراسة..

"هشام".. حالة نادرة جدًّا، فهو يتفنن فى خيانة زوجته، كما يتفنن فى الطُّرق والوسائل التى يُعَرِّفُ بها زوجته أنه يخونها.

وبعد هذه المقدمة تركناه يتكلم على سجيته، كما يحدث فى عيادة الطبيب النفسى.. يقول "هشام": بعد ثلاثة أشهر من الزواج تحوَّلت حياتى إلى جحيم،

فزوجتى "نكدية"، تعشق النكد بكل صُوَرِهِ... تحب الأفلام "التراجيدية" وتتمتع بمشاهدتها، والبكاء مع أحداثها.. وتستمتع أكثر بالفقرات الإنسانية التى يقدمها التليفزيون لطلب المساعدة من أصحاب القلوب الرحيمة.

ويضيف "هشام"... ما قلته مقدمة لما عِشْتُهُ، فزوجتى تعشق النكد والشجار لأتفه الأسباب..تكره الفرح والابتسامة.... لقد تحولت حياتى بعد عامٍ إلى جحيم، حتى أننى فكرتُ فى الهروب منها أو طلاقها، لكننا كنا قد أنجبنا ابنتى الأولى، فلم أقْوَ على اتخاذ قرار الانفصال... ويواصل "هشام" اعترافاته قائلاً:

أول خيانة لها حدثت مع صديقتها.. إنسانة بسيطة، لكنها مرحة، تحب الحياة والضحك "والهزار"...

نعم.. كانت بصيص ضوء فى حياة مظلمة، فأحببتها، وتصادقنا، حتى عَرَفَتْ زوجتى، وقطعتْ علاقتها بصديقتها.

كان هذا الحادث العارض- كما يقول "هشام" – بداية لحياة مأساوية، ومشاجرات، ولم يعد الهدوء والحب إلى البيت مرة أخرى.

ومن خيانة إلى خيانة استمرت حياتى، واستمر نكد زوجتى، وتحول البيت إلى عش مجانين.. أنا أخونها وهى تقوم بدور الواعظ، وأنا لا أكُفُّ.. وهى أيضًا لا تكف.. لقد تحول كل منا إلى شخصٍ سَادِيٍّ يستمتع بتعذيب الآخر.

....

إنها مُمِلّة:

أمـا "أحمد".. فهو شخص هادئ الطباع، يحب زوجته جدًّا، ويثق بها إلى أقصى حَدٍّ، وهـى كذلك.. لكن زوجته كما يقول "روتينية" فى حياتها، تذهب إلى عملها وتعود لإعـداد طعـام الغـداء، ثـم تنـام وقت الظهيرة، وتصحو من نومها لمشاهدة التليفزيون.. وتحرص على تبادل الزيـارات مـع والدتها وصديقاتها بين الحين والآخر.

يقول" أحمد":

هذه حياتنا.. وهذه زوجتى.. طريقة أو أسلوب الحياة لا يتغير، حتى طريقة تصفيف شعرها، واختيارها لثيابها التى لا تتغير أنماطها وأشكالها، صحيح.. أنا أحبها،ولكنها مُمِلَّة، جعلتنى أَرىَ كل النساء جميلات إلا زوجتى !

ويضيف:

لقد حاولتُ معها أكثر من مرة.. أفهمتها أن هناك أشياءَ أخرى غير البيت والأولاد، والأكل والملْبَس.. حدثتها عن المشاعر والأحاسيس الفياضة بالحب.. نعم.. حدثتها عن الحب الذى كان بيننا، لكن كلامى ذهب فى كل مرة أدراجَ الرياح.

ويختتم حديثه قائلاً:

أرجو أن تنقلوا اعترافاتى على الورق لعلِّى أزيل ما أشعر به من ندمٍ نحو زوجتى، ويا ليتها تحاول التجديد فى نمط وأسلوب حياتها وحياتى ولو مرة واحدة، فقد مَللتُها جدًّا.

....

إنها مادية:

أما "إبراهيم".. فهو نمط ثالث، يعمل فى وظيفة محترمة، ودخله الشهرى بالآلاف لكن زوجته دائمًا تريد المزيد والمزيد من المال.

لقد أحس من جرّاء ذلك أنه مربوط فى ساقية لجلب الأموال لزوجته ليس أكثر.

يقول "إبراهيم":

إن زوجتى تدفعنى للعمل كثيرًا، وغالبًا ما أضطر للغياب عن المنزل خلال الأسبوع فى سبيل تحقيق مآربها المادية التى لا تعرف حدًّا... إننى لا أملك أية ذكريات جميلة معها سوى حبها للمال، بِغَضِّ النظر عن شخصى المكدود، وعن تعبى وإرهاقى الذى كاد أن يقضى على صحتى وحياتى...

وأخيرًا قررتُ التمرد على رغبتها فى المال والثراء، حتى لو كانت الخيانة هى الطريق.. وبالفعل كان ما أَرَدْتُهُ، فاستغرقتُ فى خيانتها مع سكرتيرة مكتبى، التى وجدتُ فيها البساطَةَ والقناعة بحياة هادئة بعيدة عن التوترات المادية، لقد أَلْمَحَتْ لى أنه يكفيها بعض المشاعر الفياضة بالحب والوفاء، ثم يأتى فيما بعد متطلبات الحياة الضرورية.

وهكذا استعرضنا أنماطًا من اعترافات بعض الرجال.. فاحرصى يا سيدتى. على ألّا تكونى نكديَّة، أو مُمِلّة، أو مادية.. فهذه ثلاث خصالٍ يكرها ويبغضها الرجل أشد الكراهية والبغض(*).

* * *

الخيانة بالفكر:

ليس حتمًا أن تحدث الخيانة الزوجية بالفعل والممارسة فى الإطار المتعارف عليه، ففى أحيان كثيرة تكون الخيانة فكرية.. أى تعيش فى خاطر الرجل ولكنها لا تتخذ مظهرًا فعليًّا ملموسًا.. فالرجل غير الناضج يشعر دائمًا بالقلق وعدم الثقة، ولا يمكن أن يستقر على وَضْعٍ لحياته، أو يرضى عن فتاة قد اختارها زوجةً، وذلك لأن خياله مملوء بصور عديدة مختلفة.. مثلاً صورة امرأة لم يستطع الوصول إليها.. أو أخرى قد صَدَّتْهُ فى جفاء، وغير ذلك من صور... وهذه الصور والأحلام تعاوده بين الحين والآخر وتستحوذ على تفكيره، ومن ثَمَّ تُسبب له الضيق والملل، ولكنها لا تخرج بتاتًا إلى حيز التنفيذ.

والواقع أن هذه الحالة تظهر بوضوح فى الزواج المبكر، فالشاب الذى يتزوج قبل أن تصهره الحياة وتصقله التجارب لا يلبث أن يستشعر بعد مرور فترة وجيزة أنه

(*) صحيفة الهدف – عدد ٨/ ١١/ ١٩٩٧ (بتصرف).

قد تسرَّع فى الاختيار، وأن الفرص كانت سانحة أمامه لكى يعثر على شريكةٍ أفضل وأجمل، وأنه قد دَفَنَ شبابه قبل الأوان.

ومن هنا تنفذ فكرة الخيانة وتجد لها مرتعًا خصبًا فى أعماق نفسه، والأمر لا يعدو إلا هواجس ووساوس فكرٍ، خاصة إذا كان صاحبها من هؤلاء الذين تثيرهم فى المرأة نواحٍ حسية معينة كشفتين ممتلئتين، أو ساقين متناسقتين، أو شعرٍ متموج أو عنق كالعاج أو ما شابه ذلك من سمات جمالية تؤثر على تفكيرهم، بحيث إنهم يشتهون تلك المرأة أو غيرها لما فيها من خصائص جسدية معينة.

ومن الجائز جدًّا بالنسبة للرجل السريع الاشتهاء أن يحب فى قوة وعنف امرأةً واحدة فقط لمزاياها الخُلُقية والروحية والجسدية، ولكنها يجب أن تكون من اتساع الأفق ورحابة الصدر بحيث تسلم بأنه بين الحين والحين سوف يستشعر ضعفًا أمام إغراء نواحٍ معينة فى نساءٍ أُخريات.. بمجرد الخيال.. ولكن بدون فعل إيجابى!

حديث الشكوى المتواصلة:

هناك من الأحاديث ما يسىء أشد الإساءة للعلاقة الزوجية، ويضر بها أبلغ الضرر، ذلك هو حديث الشكوى المتواصلة، فالشخص دائم الشكوى يخلق لدى الطرف الآخر حالة عدوانية، مما يؤدى إلى انفصام العلاقة، وخير دليل على هذا تلك الأمثلة التاريخية التى يسوقها "ديل كارنيجى":

عندما وَقَع "نابليون الثالث"، ابن أخ "نابليون بونابرت" فى حُب "مارى أُوجينى"، أجمل امرأة قد عرفها التاريخ وتزوجها.. وعندما قال مستشاروه إنها لا تزيد عن كونها ابنة "كونت" أسبانى غير ذى مكانة، كان يرد عليهم بقوله: وماذا فى هذا؟... لقد وَقَع أسير شبابها وجمالها وسحرها.. وقال فى حديث رسمى للشعب الفرنسى: "لقد فَضَّلْتُ أن أرتبط بامرأة أُحبها وأحترمها على أن أرتبط بامرأة لا أعرفها".

وتمتع "نابليون الثالث" وعروسه بالصحة والثراء، والقوة والشهرة، والجمال والحب، وبكل مؤهلات العلاقة الكاملة، لكن – للأسف – سرعان ماَ خَبَتْ نار ذلك الحب المشتعل، وتحولت إلى رماد من جرّاء إلحاحها الدائم بالشكوى، فقد استولى عليها شيطان الغيرة، واشتعلت داخلها نيران الشك، فسخرت من قراراته، وأنكرت عليه كل محاولة للاختلاء بنفسه، وكانت تندفع إلى مكتبه أثناء انهماكه فى شئون الدولة، وتُقاطع أهم اجتماعاته، كانت تخشى أن تتركه بعيدًا عنها، فيقضى وقته مع امرأة أخرى، ولم تمكنهما المكانة الملكية،ولا الجمال من الإبقاء على حياة حب، عندما تسلطتْ على حياتهما الأبخرة السامة للشكوى الدائمة المُلِحَّة.

ويواصل "ديل كارنيجى"حديثه فيقول: إن المأساة الكبرى فى حياة "إبراهام لنكولن" كانت زواجه وليس اغتياله، فعندما أُطلق عليه الرصاص مات على الفور، ولم يتعذب، لكنه قد بقى ثلاثة وعشرين عامًا يحصد أشواك نشوز زوجته، فقد كانت زوجته دائمة الشكوى، كثيرة الانتقاد له، ولم يكن فيه ما هو معقول أو مقبول فى نظرها.. كانت تقول عنه: إنه يمشى وقد انحنت كتفاه، وهو يخطو بطريقة سخيفة، ويُحيط قدميه على الأرض بغِلْظَة وبدون أى رشاقة، كما لم يكن يعجبها خروج أُذنيه عن رأسه فى زاوية قائمة، وكانت تقول إن أنفه ليس مستقيمًا، وإن شفته السفلى بارزة إلى الأمام بطريقة مضحكة، وكانت تَسْخَرُ من التناقض بين ضخامة كفيه وقدميه وصِغَر رأسه.

ونتساءل: هل أدت هذه الشكوى الدائمة، والانتقادات الجارحة إلى أن يتغير شىء فى "لنكولن"؟!

إن الشىء الوحيد الذى تغير هو شعوره نحوها، فقد أصبح نادمًا على زواجه التعس بها، بل لقد صار يتجنبها بقدر ما تسمح به الظروف.

مشاكل أسرتك المالية ..ما علاجها؟

مع دخول المناسبات – من أعياد، أو دخول العام الدراسى، أو ما شابه ذلك – تحتل المشكلات المالية مركز الصدارة فى اهتمامات وحوارات الأسرة، وقد تُخَلِّفُ قدرًا كبيرًا من المشاكل والانفعالات بين الزوجين، والتى تتزايد معدلاتها عند غياب الإعداد الجيد لها.. ولتجنُّب ذلك، إليكِ هذه الحقائق:

- كونى مدركةً إدراكًا كاملاً ومبكرًا مع زوجك أن الحديث عن المسئوليات المالية أمر لا يتنافى مع الرومانسية، بل إن مناقشة سُبُل الإنفاق فى ضوء الدخل يعد إحدى وسائل زيادة التقارب بين الزوجين، فهى أساس حقيقى مشترك وثابت للتباحث فى شأن الآمال المستقبلية.

- يجب على الزوجين مراجعة مصروفاتهما معًا، برغم الاختلافات التى قد يثيرها هذا الأمر، غير أن ذلك يتيح فرصًا أكبر للتحديد الدقيق لأوجه الإنفاق الأكثر أهمية، فى حين أن الاحتفاظ بسرية هذه الأمور يُوجِدُ شعورًا بالخيانة والغضب وعدم الولاء.. كما أن الاحتفاظ بحساب بنكى واحد للزوجين يُعدُّ حَلاً قصير الأجل لمشكلات أُسرية مستقبلية.

- ناقشى مع زوجكِ تصوراتكما العامة لسُبل الإنفاق وجوانب التوفير، ولا تترددى فى مطالبته بالتوقف مثلاً عن التدخين فى مقابل تنازلكِ عن الاستعانة بعاملة النظافة مثلاً، دون الخوف من التأثير السلبى على زواجك، فالاحتفاظ بمثل تلك الأفكار سِريَّة يُوَلِّدُ فجوةً بين الزوجين.

- تجنَّبى محاولات السيطرة المباشرة على مخصصاتكما المالية، وتحررى من خبراتك السابقة الخاصة بمشاكل الوالدين..فإن أحد أسباب الخلافات المالية بين الأزواج والزوجات قيام أحدهما بمحاولة استعادة النمط الذى كان سائدًا من قَبْلُ فى منزل الأسرة.

- ادرسى أنماطَ وسلوكيات زوجكِ المالية قبل المناقشة.. والأفضل هنا أن نحاول الاستعانة بالخبرات الأفضل من حياة كل من الزوجين، ثم استثماره لتكوين "نظام للتصرف المالى" خاص بالزوجين.

- تجنبى تطبيق مبدأ "من يملك المال الأوفر يملك القرار" فى الحياة الزوجية، فالزواج يقوم على المساواة والمشاركة، ويجب ألّا يشعر الطرف الأقل دخلاً بالحرج عند إقدامه على الصرف، ولا أن يشعر الطرف الأوفر مالاً بالتميز.

- يجب على الزوجين تفهم تفاصيل الإنفاق فى المنزل بنفس القَدْرِ الذى يُتعرف به على الميزانية الكلية للأسرة، حتى لو لم يكن هناك اضطرارٌ لمتابعة الحسابات المنزلية أولاً بأول، فالتعرف على حجم الديون والفواتير الشهرية يتيح للزوجين معرفة مثالية لخطة اتخاذ القرارات المالية التى تحتاج لتمويل ضخم.

- استشيرى زوجكِ قبل الإقدام على الاقتراض أو قبول المساعدة المالية من أىٍّ من أسر الزوجين، وذلك لتجنب الخلافات.

- من الضرورى إعداد الميزانية محددة وسابقة على قُدوم المناسبة الجديدة ومتطلباتها المالية، فالمشاركة فى إعداد ميزانية يعكس ترتيب الاهتمامات للطرفين، فضلاً عن ذلك يمنع تبادل الاتهامات فى المستقبل عند وجود أى عثرات مالية.

طريقة وضع الميزانية للدخل المالى:

يجب أن تحتفظ كل زوجة بسجل خاص لتدوين ميزانيتها، ويكون عادة دفترًا متوسط الحجم، وصفحاته مسطرة، حتى يسهل رسم الجداول اللازمة.

ويتلخص عمل الميزانية فى عدة خطوات هى:

١- تدوين كل المشتريات والخدمات اللازمة لجميع أفراد الأسرة فى الفترة التى توضع لها الميزانية.

٢- تقدير تقريبى لكل من هذه الطلبات، وجمعها تحت بنود عريضة.

٣- تقدير تقريبى أو دقيق لكل الدخل المالى المتوقع فى تلك الفترة.

٤- موازنة الميزانية.

٥- مراجعة الخطط للتأكد من إمكان نجاحها.

٦- يجب أن تتصف الميزانية بالمرونة والبعد عن الجمود حتى يمكن الالتزام بها.

٧- يجب حساب الظروف الطارئة عند إعداد أية ميزانية(*).

تحديد أوجه الإنفاق وترشيدها:

يؤكد خبراء الاقتصاد أن معظم الناس يستطيعون تحديد أوجه إنفاقهم الأساسية، والتى تتمثل فى قيمة الإيجار، والأقساط، ومصاريف الأبناء والمدارس أو الجامعات.. وفيما عدا ذلك فيعرف بـ "النثريات"، التى تبتلع جزءًا هائلاً من أموالنا ودخولنا.

هذه النثريات يحددها الخبراء بالإنفاق على الملابس، والهدايا، والمجاملات، والمكالمات التليفونية، وتناول المشروبات فى مجال العمل، واستضافة الزُّوار.

ويرى خبراء الاقتصاد أن أول خطوة للتحكم فى النثريات تتم من خلال مراجعة فواتير الأشهر الثلاثة الماضية - إذا كانت متوافرة - أو من خلال تذكر المبالغ التى أُنفقت على كل "بند"، ثم البدء فى وضع تقسيم جديد لكل "بند" من خلال تحديد المبالغ التى يتم صرفها عليه، مع ملاحظة عدم المساس بالبند الأساسى الذى لا يمكن تقليل أوجه الإنفاق فيه، والذى يشمل الأقساط، والإيجار، ومصاريف الطعام الأساسية.

والبند الثانى: يشمل الإنفاق على الملابس، والمواصلات، وإصلاح وصيانة

(*) الإدارة المنزلية: دكتورة كوثر حسين كوجاك (بتصرف).

المنزل وتجديده.. ويمكن أن يتيح هذا البند مجالاً لتوفير بعض المال بقليل من التصرف.. فعلى سبيل المثال يمكن تعديل الملابس حسب الموضة، أو تغيير نوعية المواصلات المستخدمة، أو السير، إذا كانت المسافات قصيرة، أو محاولة القيام بإجراءات الصيانة والإصلاح فى المنزل بأنفسنا.

ثم نأتى للبند الثالث، والذى يؤكد خبراء الاقتصاد أنه يُتيح فرصةً ذهبية للتوفير، وذلك من خلال تعديل أوجه الإنفاق على الهدايا، أو المجاملات، أو شراء الأطعمة المُعَدَّةِ سابقًا أو تقليل استخدام "التليفون".

وأخيرًا نصل لآخر بند، والمتمثل فى الادخار والاستثمار، والذى يرى خبراء الاقتصاد أنه ضرورة لا يمكن إغفالها تحت أى ظرف، لنتمكن من مواجهة الأحداث الطارئة، كالمرض مثلاً.

كما يرى الخبراء ضرورة توفير أى مبلغ شهرى – مهما كان بسيطًا – بعد ذلك، فإن عليكِ المواظبة على مراجعة الفواتير شهريًّا، ومراقبة أوجه الإنفاق على كل بند، وبذل كل جهد للعيش فى حدود ميزانيتك.

وفى طريقكِ لتكونى وزيرة الاقتصاد فى منزلك، فإن عليكِ العودة دائمًا إلى جدولكِ لتحديد أوجه إنفاقكِ، وتحديد أولوياتكِ، وتدوين الحسابات.

وأخيرًا، فإن من الأهمية بمكان عدم الاستهانة بفكرة ادخار "الفكة" المتبقية فى آخر اليوم، أو حتى استخدام بقايا الأطعمة فى اليوم التالى.. وليكن شعارك هو القول المأثور عن جدتك:" القرش الأبيض ينفع فى اليوم الأسود".

....

نعم.. يمكنكِ التوفير:

أيًا كان دخلكِ، وأيًا كانت بنود إنفاقكِ، يمكنكِ توفير مبلغ ما، مهما كان قليلاً:

١ – يمكنك يا سيدتى تقليل أوجه الإنفاق على الخبز إذا قَطَّعْتِهِ إلى أجزاء صغيرة، واحتفظت به فى الثلاجة بعد أن تضعيه فى كيس..ثم تضعى الكمية التى

تحتاجين إليها كل يوم فى الفرن قبل الاستعمال.. هذه الوسيلة تضمن لك أن يظل الخبز طازجًا لأطول فترة، فلا تحتاجين لشراء كميات كبيرة منه يكون مصيرها صندوق القمامة.

٢- يمكنكِ استخدام بقايا طعام اليوم السابق فى إعداد وجبة جديدة شهية، وعلى سبيل المثال يمكن استخدام بقايا الخضر بعد انتشالها من الصلصة وهرسها، وتقديمها كصينية بالبشاميل مثلاً.

٣- يمكنكِ بإضافة إكسسوار جديد لفستان من العام الماضى أن تُكسبيه شكلاً جديدًا جذابًا، كذلك يمكنك تعديل موديلات ملابس الأطفال لتناسب الأطفال الأصغر سنًّا.

٤- يمكنكِ أن توفرى مبالغ ضخمة من بند شراء الأطعمة المعَدَّة أو سابقة التجهيز، إذا ما اشتريت احتياجاتك من الخضر الطازجة أو اللحوم، وأعددتها وحفظتها فى الثلاجة لحين الاستعمال، كذلك يمكن للمرأة العاملة أن تحتفظ فى أكياس نايلون صغيرة بكميات من عجائن الكفتة والكبيبة والطعمية التى يمكن أن تعدها بنفسها فى وقت الفراغ، بحيث يمكن طهيها بسرعة عند الحاجة.

٥- كذلك، فإن العودة إلى الصناعات المنزلية، مثل: صنع الحلوى، والمربات، وتجفيف الخضر.. وهى وسائل أكيدة لتوفير المال.

٦- احرصى على جمع "الفكة".. وبعد عدة أشهر ستفاجئين بمبلغ يمكنك استخدامه فى نزهة، أو لشراء سلعة تحتاجين إليها فى المنزل.

٧- أخيرًا، فإن محاولة تعلم القيام بأعمال الصيانة والإصلاح البسيطة فى المنزل – كتغيير جلدة الحنفية مثلاً – كفيلة بأن تزيح عن كاهلك عبء جنون أسعار الحرفيين.

برنامج لترشيد عادة الشراء:

تقترح الدكتورة "زينب حقى" – أستاذ إدارة المنزل بكلية الاقتصاد المنزلى جامعة حلوان – برنامجًا لترشيد عادة الشراء عند بعض الزوجات يتلخص فى النقاط التالية:

- تحديد ميزانية معينة للشراء فى ضوء الاحتياجات الفعلية.
- ترتيب الاحتياجات حسب الأولويات، وفقًا لدرجة أهميتها، ووضعها فى قائمة حتى لا تقع الزوجة تحت تأثير عرض السلعة ولباقة بائعها، فتتسرب الميزانية فيما لا حاجة إليه.
- القيام بجولة سريعة قبل الشراء لتحديد الأسعار فى ضوء الميزانية.. وهل تكفى أم لا؟.. والاستغناء عن الأقل أهمية حتى لا ترتبك الميزانية.
- الاستفادة بأكبر قدر من التخفيضات، وذلك بشراء السلع المرتفعة الثمن، مثل السلع المعمرة من أجهزة كهربائية وخلافه، وذلك فى فترة الأوكازيون، حيث يتم توفير مبالغ كبيرة بعد الخصم.
- عدم المبالغة فى شراء الملابس والأقمشة، لأن موديلاتها غير ثابتة، وتتغير كل موسم، ولذا فإن من الأفضل شراء الملابس العملية التى لا تتغير بسرعة.

* * *

تجنبى هذا السلوك:

بعض النساء يحاولن تقديم النصائح لأزواجهن بشكل مستمر وغير مدروس، بحيث يشعر الرجل أن زوجته تسعى إلى تصميمه على الشكل الذى تريده، أو تسعى إلى تحميله مسئولية المشكلات التى تقع، وإدانة تصرفاته.

لذلك تجنبى هذا السلوك، وحاولى أن تستوعبى همومه، وتنصتى لشكواه، لأنه يحتاج إليكِ فى تلك اللحظات أكثر من أى وقت ليُعبِّر عَمَّا يجول بخاطره.

ولعل تمتعكِ بالهدوء والروية يُساعدكِ على تحليل المشكلة بمنطقية، وطرح أفكاركِ للحلول الناجحة.. ومهما تكن الظروف فلا تقدمى على طرح المشكلات اليومية على زوجك منذ لحظة وصوله من العمل، بل دعيه يأخذ قسطًا من الراحة أولاً.

مما لاشك فيه أن العلاقة الطيبة والسعيدة لا تستمر بين الزوجين إلا بالتواصل والتقارب المادى والروحى، فإن أجمل اللحظات هى تلك التى يشعر الشخص فيها أن هناك مَنْ يفهم مشاعره ويتفاعل مع مشكلاته، حيث تُزيد هذه الحالة من ثقته بنفسه، وبالتالى يتخلص من الضغوط النفسية، ويتمكن عندها من حل المشكلات بشكل أفضل.

ومن هنا تأتى أهمية التقارب الدائم بينك وبين زوجك.. وإذا كنتِ قد فقدت هذا التقارب والتواصل مع زوجك، فيمكنك استعادته من خلال خطوات واعية.

ومن أفضل خطوات إعادة التواصل والتقارب ـ كما يقول الخبير النفسى د. "وليم جاكسون" ـ الاعتياد على الإصغاء الجيد إلى أفكار وآراء زوجكِ، حيث تقدمين إليه بذلك خدمة كبيرة، لأن أفضل الأصدقاء من يستطيع الإصغاء الجيد، وفى الوقت ذاته تحدثى معه بهدوء عن مكنوناتكِ النفسية.

وكونى حريصة على إعارته كل انتباهك أثناء هذه الجلسة.. وتذكرى دائمًا ألّا تجبرى زوجكِ على الكلام عنوةً عندما يكون صامتًا، بل شجعيه بشكل غير مباشر على ذلك، وسوف تحصلين على الأجوبة المطلوبة منه بدون اعتراض.

* * *

المقارنة بالغير.. أحد أسباب المشاكل الزوجية:

إن كثيرًا من المشاكل الزوجية تنتج نتيجة لمقارنة بعض الأزواج أو الزوجات بالغير، فترى الزوج أو الزوجة مثلاً تقارن علاقتها بزوجها – أو ما يقدمه لها زوجها – بعلاقة امرأة أخرى بزوجها، وكذلك الرجل قد يقارن ما تقوم به زوجته بتصرفات زوجة أخرى، ويعتقد كل منهما أن الآخرين أو الأُخريات أفضل منه، متناسين أن لكل علاقة ظروفها الخاصة، وأن ما هو أفضل من ناحية معينة قد يكون هناك ما هو أسوأ من ناحية أخرى، ومتناسين كذلك أن الشكل الخارجى للعلاقة لا يكفى للحكم عليها، فقد يظهر زوجان معًا أمام الناس بصورة مغايرة على ما هو عليه الحال فى الحقيقة.

وفى هذا الصدد يقول أحد الأزواج:

إن زوجتى دائمة المقارنة بيننا وبين أخى وزوجته فى كل شىء، وحاولتُ إفهامها أن كل إنسان يختلف عن غيره، فأخى مثلاً – برغم أنه يأتى لزوجته بكل ما تطلبه عند عودته للمنزل، فإنه على سبيل المثال لا يمكن أن يخرج هو وزوجته للنزهة أو للتسوق، لأنه يعود مُتْعَبًا من الخارج، وهذا ما يضايق زوجته، فى حين أننى آخذ زوجتى دائمًا من أجل الترفيه عنها، إلا أنها لا ترى إلا الجانب السيئ لى، والجانب المشرق فى أخى وزوجته، وهذا ما يسبب لنا المشاكل العديدة.

وفى هذا الصدد – أيضًا – تقول إحدى الزوجات:

بصراحة – في بداية زواجنا – كنت كثيرًا ما أقارن أفعال زوجي بالآخرين بدون قصد أو وعي – أي لا شعوريًّا.. وكانت تحدث بيننا الكثير من المشاكل، إلا أنني أقلعتُ عن ذلك الآن، ومن ثَمَّ فقد خَفَّتْ حِدَّةُ المشاكل بعد هذا، لأنني كنت أعتقد عندما أرى الآخرين أنهم أفضل من زوجي، ولكنني – الآن – أرى زوجي هو الأفضل.. ووراء إقلاعي عن هذا السلوك قصة طريفة، مؤداها:

أننا كنا على علاقة بزوجين، كنت أراهما متقاربين، وكنت كثيرًا ما أقارن بيننا وبينهما، فعندما أرى زوجها يهتم بها ويطعمها بيده، كنت أحسدها، لأن زوجي لا يفعل هذا..وعندما أراه يشتري لها المجوهرات والملابس والعطور، كنت أتمنى أن يفعل معي زوجي مثل ذلك..ولكنني اكتشفت بعد فترة طويلة من معرفتنا بهما أن زوجها بالرغم من حبه لها، فإنه كثيرًا ما يضربها علقات ساخنة، لأنه عصبي المزاج جدًّا.

ومن يومها أقلعتُ عن مقارنة نفسي بالآخرين، بعد أن اكتشفتُ أن زوجي ـ بحق ـ هو الأفضل، على الأقل من وجهة نظري.

* * *

ذكر مزايا الطرف الآخر.. سبيلٌ لإيقاف المشاحنات!

قال صاحبنا:

كان النقاش ساخنًا بين الزوجين، كل منهما يُعَدِّدُ للآخر نواقصه، ساردًا – بالتفصيل – الأخطاء التي تشيع المتاعب في حياتهما الزوجية...

طلبتُ منهما التوقف، وعرضتُ عليهما أن يقوما بتجربة صغيرة، يعودان بعدها إلى حربهما، فقلت لهما: " أريد أن يقضي كل منكما خمس دقائق في الحديث عن الأشياء التي تعجبه في الطرف الآخر"...

وكان شرطى الوحيد ألّا يستخدما الاستدراك فى حديثهما من طراز"هو كذا ولكن.."... و"الحق أنها كذا، إلا..."، فجاءت نتيجة هذه التجربة – أو اللعبة – مفيدة، مثيرة لدهشة الزوجين.

ثم يضيف:

لقد استندتُ فى رأيى إلى ما قرره أحد خبراء المشاكل الزوجية.. أنه عندما يتبادل الزوجان ذكر ما يعجب كل منهما فى الآخر، فإن هذا – فى حد ذاته – يدخلُ بسرعة تطورًا إيجابيًّا فى حياتهما الزوجية، وذلك لأن كل طرف منهما سيتبين عددًا من الجوانب الإيجابية فى الطرف الآخر كان يتجاهلها أو يتناساها، وغالبًا ما يسمع أحد الطرفين من الطرف الآخر عن جانب من جوانب إعجابه لأول مرة فى حياتهما الزوجية.

وهما – فى ذلك – يؤكدان أن القاعدة الأساسية هى أنه متى أظهر الطرفان تقديرًا لبعضهما، وبدأ كل منهما فى استكشاف النواحى الإيجابية فى الطرف الآخر، أصبح الطريق سهلاً أمام نمو العلاقة نموًّا صحيًّا متزايدًا.

وأن الخطوة الأولى فى هذا السبيل هى معرفة كل طرف بالآخر، معرفة أصدق وأدق .. أما الوسيلة الأفضل فى التعرف على الطرف الآخر فهى أن تسأل وتنصت، حتى لو كان زواجكما قد مضى عليه أكثر من عشرين عامًا، وعليكما معًا أن تتجاوزا الأحاديث السطحية، التى غالبًا ما يُعتمد عليها كبديل للحوار الحقيقى.

....

ولذا، إذا أردتِ أن تعرفى مدى قدرتكِ على إدراك مزايا الطرف الآخر، ومدى إدراكه لمزاياكِ، وجوانبكِ الإيجابية، فأجيبى عن هذه الأسئلة:

- ما الذى يعجب كُلاًّ منكما فى الآخر؟
- ما هى المشاكل السابقة التى أمكنكما معالجتها بنجاح؟
- ما هى الخبرات الطيبة السعيدة التى مرت بكما؟

- ما الذى يعجبكِ فى العلاقة القائمة مع الطرف الآخر؟
- ما النشاط السار المشترك الذى تستمتعان به؟
- ما الذى يفعله كل منكما طوال اليوم لإظهار اهتمامه بالطرف الآخر؟
- ما الذى يجب أن يفعله الطرف الآخر لكِ كى تشعرى بأنكِ محبوبة عنده وتحوزى على تقديره واحترامه؟
- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟

وعمومًا، فإنه بإمكان كُلٍّ من الطرفين أن يؤكدا على مزايا كل منهما، ويضاعفا تقدير كل منهما لذاته، وذلك عندما يلتزم الطرفان بالفهم والتقدير والاهتمام، ومن ثَمَّ سيشعران بالحيوية والتجدد، وبأن ارتباطهما قد أصبح وثيقًا(*).

* * *

كيف نعيد للزواج روعته؟

من المعهود أن الزواج مثله مثل أشياء كثيرة، يحتاج إلى إرواء، لكى يستمر فى النمو.. كما يحتاج إلى صبر ومثابرة، فالأُمور لا تأتى مصادفة.

بدايةً، لا تقنعى نفسكِ بأنه لا توجد مشكلة، فالملل فى حد ذاته مشكلة، وأهم ما يجب أن نعرفه فى الزواج، أن الحب عَطَاءٌ متجددٌ لا أَخْذٌ دائب، فإن شعرتِ بنقصٍ فى اتجاه معين، فَابْدَئِى أنتِ بالعطاء بالمشاعر.. بالوقت.. بالفكر.. باللمسات الرومانسية.

ثم ما الذى يمنع من أن تشتركا معًا فى بعض الأنشطة، مثل: قراءة كتابٍ معين ومناقشته، أو ممارسة نوع معين من الرياضة، ولو رياضة المشى.. ولا تغفلى عن محاولة كسر الجمود بالتغيير، ولو بالخروج فى نزهات ورحلات بين حين وآخر.

(*) من دراسة بعنوان: اكتشاف مزايا الطرف الآخر إلى السعادة الزوجية، للباحث راجى عنايت، منشورة بمجلة العربى الكويتية ـ عدد أبريل ١٩٨٧ (بتصرف).

ويرى البعض أن الإجازة الزوجية قد تكون منعشة، تجدد مشاعر الحب، فغياب أحد الزوجين لفترة مَّا قد يزيد العلاقة الزوجية دفئًا.

المهم، احرصى على ألاَّ تجعلى المَلَلَ يقودكِ إلى الضِّيق بحياتكِ والتبرم منها، أو إلى المقارنة بأحوال الآخرين(*).

ولتعلمى أن الزواج يحتاج إلى جهد مستمر لإروائه كل يوم.

* * *

كى تدوم المعايشة الزوجية:

إن كل علاقة بين إنسانٍ وآخر لابد أن ينتج عنها أَخْذٌ وعطاء - أفعال وردود أفعال، وبالتالى فلا يمكن تصور حدوث اتفاق وتراضٍ مُطْلَق بين طرفين، وهذه هى سنة الحياة.

وتدخل العلاقة الزوجية ضمن هذا الإطار، فهى علاقة يُفترض أن تكون مبنية على الاحترام المتبادل، والقيام بالواجبات الملقاة على كل طرف، لأنه من البديهى أن الواجبات ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالحقوق، فما هو واجب بالنسبة إلىَّ هو حق بالنسبة إليك، إذ ليس من المعقول أن يُطالب الإنسان بحقوقه وهو لا يؤدى واجباته.

وإذا كان الزواج هو تلك العلاقة السامية بين كائنين، فلابد لمن يرتبط بها من توفر بعض الشروط الضرورية، ومنها:

- النضج العقلى: الذى يؤدى إلى الاقتناع بفكرة الزواج والارتباط بالطرف الآخر.
- النضج العاطفى: وهو الاستعداد والقابلية لمنح الطرف الآخر الحب والحنان.
- التفهم: بأن يتفهم كل طرف خصوصيات شريكه، ويعمل على معرفتها وتقديرها.

(*) زواج بلا مشاكل: جوزيف صابر (بتصرف).

- الصدق: وهو أن يكون هناك حوار مبنى على الصدق، وتفادى إِلْصَاقِ التهم بالطرف الآخر، ثم معالجة المشاكل بعيدًا عن الذاتيَّة والانفعالات.
- تضييق دائرة الخلاف: فالمشاكل عادةً ما تكون نابعة من ظروف الزوجين، ولذا فهما الأَدْرَى بحدودها ومُلابساتها. والاعتقاد بأن السعادة بناء يسهم فيه كل طرف.

فلنبتعد معًا عن شكوى بعضنا للآخر:

سألتُ أحد أصدقائى الكبار – وقد مَضَى على زواجه الآن أكثر من خمسة وثلاثين عامًا قضاها مع شريكة حياته فى وفاق ووئام – عن السبب الحقيقى فى استمرار حياته الزوجية بهذه الصورة الموفقة السعيدة.. فقال – وقد زاغت عيناه إلى بعيد، وارتسمتْ على شَفَتَيْهِ ابتسامة عريضة:

إننى من بداية حياتى اتفقت مع زوجتى أَلّا تذهب إلى أهلها تشكونى.. وأكدتُ لها أنا أيضًا فى المقابل أننى لن أشكوها إلى أحدٍ.. وهكذا اضطر كُلٌّ مِنَّا إلى مواجهة كل شىء معًا بدون تدخل من أحد، وأصبح هذا الاعتماد المتبادل من أحدنا على الآخر هو ما أضفى على علاقتنا التماسُك، والاستمرار فى حياة مِلْؤُها التفاهم، والتماس الأعذار للآخر.

* * *

علاج المشاكل الزوجية:

بداية نقول: إن الحياة الزوجية التى تخلو من المشاكل والمشاحنات لا وجود لها سوى فى الخيال.. ولكن هناك فرقًا كبيرًا بين الخلافات البسيطة التى تنشأ فى كل بيت، والخلافات التى تُسبب جروحًا لا تندمل، مهما حاولنا مداواتها.

وهناك عدة نصائح يقدمها الخبراء المختصون لكل عروسٍ مقبلة على الزواج، ولكل زوجة مضى بها قطار الزواج على محطات من مشاكله.. من تلك النصائح ما يلى:

- كونى صديقة لزوجك:

فى دراسة أجرتها إحدى الجامعات الأمريكية مؤخرًا.. ذكر الأزواج الذين شملهم البحث أن السبب الرئيسى فى سعادة أىِّ رجل فى حياته الزوجية هو صداقة زوجته له.. تُعامله بصبر وتسامح .. وتنصتُ إليه باهتمام.. وتجيد فن المجاملة فى علاقتها به، وهى أمُور من السهل على المرأة أن تتعلمها.

- تسامحى:

عندما يحدث خِلافٌ بينكِ وبين زوجك، وتشعرين بأنكِ ستنفجرين غضبًا، حاولى أن تَلُوذى بالصمت، وألاَّ تَرُدِّى حتى تهدئى تمامًا.. بعد ذلك ستشعرين بالراحة، لأنك لم تتفوهى بكلمات جارحة.. وشيئًا فشيئًا ستعتادين على التسامح.

- أظهرى الاهتمام:

عندما يرتاح الإنسان لشخصٍ مَّا يزداد حبه وتقديره له، وزوجكِ سيرتاح إليكِ عندما تُولينه رعايتكِ، وتُشعرينه بتقديركِ وحُبكِ.. فإذا عاد زوجكِ من عمله مهمومًا لسببٍ مَّا، فحاولى أن تشجعيه على أن يفتح قلبه لك...

وتذكَّرِى أنكِ إذا أَغْرَقْتِه بالمشكلات والهموم فقد ينغلق على نفسه، ويمتنع عن الكلام معك.. وإذا وَجَدْتِهِ مخطئًا فلا تغرقيه بالانتقادات، ولكن حاولى أن تُوَصِّلى إليه وجهة نظرك بلباقة ودبلوماسية(*).

(*) نورد هنا على سبيل المثال الأسلوب الذى اتبعته الزوجة الفرنسية "تيرى" مع زوجها "بيل".. فقد عاد ذات يوم من السوبر ماركت الذى يمتلكه ثائرًا، لأن واحدًا من أبرز مساعديه سيترك العمل عنده بعد أن تلقى عرضًا مُغْريًا من جهة أخرى.

وقابلت الزوجة ثورته بدبلوماسية، فقد تركته فى البداية يتحدث ويعبر بحرية عن استيائه واستهجانه.. وبعد أن انتهى وهدأ قليلاً حاولت أن تجعله يفهم - بطريق غير مباشر - وجهة نظر الموظف المعنى، فسألته: بماذا تنصحنى إذا قلتُ لَكَ إننى قد حصلت على عرضٍ مُغْرٍ للعمل فى مجال آخر أُحبه، وبراتب أكبر بكثير من ذلك الذى أحصل عليه الآن؟

الإجابة كانت بديهية بالتأكيد.. والحيلة كانت ذكية.. وفى اليوم التالى منح الزوج للموظف المجدِّ علاوة.. وعاد سعيدًا لأنه وافق على البقاء عنده .

لا تـُضَخـّمى مشاكله:

عندما يتعرض زوجكِ لمشكلة فى عمله ينتابك القلق، وتركبك الهموم، فماذا يحدث لو تَرَكَ العملَ ولم يعد له مصدر رزق؟.. لعلكِ تبدئين فى إِمْطَارِه بالأسئلة: ماذا حدث؟.. وماذا ستفعل؟.. وفى اعتقادكِ أنه سيسعد بذلك، لأنه دليل على اهتمامك بمشاكله.

والواقع غير ذلك، فسيدرك أنك فى قرارة نفسكِ ترغبين أن يطمئنكِ، وسيرى فى ذلك أنانيةً منكِ، ويندم على مُصارحتك بمشكلته، فكل الذى يَعنيك هو الاطمئنان على مستقبلكِ وليس عليه، لذلك حتى إذا كنتِ قَلِقَةً، فمن مصلحتكِ أن تتحكمى فى انفعالاتك ولا تكشفيها أمامه.

كلمات احذرى النطق بها:

أحيانًا حينما يشتد الخلاف وتحت وطأة الغضب، تقومين بإفراغ كل ما فى جعبتك بدون أن تزنى كلامَكِ وتدُركى عواقبه.. قبل أن تسلكى هذا المسلك عليكِ أن تدركى أن هناك كلما ت من الأفضل عدم التفوه بها، لأنها تؤلم فى الأعماق، وتمس أوتارًا حساسة، من ذلك:

- "ليتنى ما تزوجتك"... أو "ما كان يجب أن أتزوجك أبدًا".... بدلاً من أن تتفوهى بها اذكرى له سبب غضبكِ بصراحة.. وإذا كان لديكِ انتقادٌ وَجِّهِيهِ إليه مباشرة، فهذا أفضل من النطق بمثل هذه العبارات.

وهناك عبارة أخرى تؤلم الزوج:

"أنت لست ناجحًا مثل أخيك أو صديقك".

هذه العبارة تجرحه فى كبريائه، وسوف تجعله يستعيد ذكريات أىِّ فشلٍ سابق كان حريصًا على نسيانه، فيفقد الثقة بنفسه.

وعبارة ثالثة احذرى منها:

"أنا أو والدتك".

إن الأُمَّ يجب عدم الاقتراب منها عند نشوب أى خلاف، فالطفل الكامن بداخل الزوج سوف يجعله يثور، لأنكِ وَضَعْتِهِ فى موضع اختيارٍ بين أَحَبِّ امرأتين إليه.

تذكرى أنها أُمُّهُ، ومن المستحيل أن يُخرجها من حياته.

....

لكى تكون المرأة صديقة لزوجها يجب أن تفهم كل هذا.. قد تحبين زوجك ولكنك لا تستطيعين أن تكونى صديقة له، فالحب وحده لا يكفى، وإنما الصداقة هى التى تقويه وتحوله إلى مشاركة تدوم وتتحقق معها أفضل الزيجات. وإذا شَعَرْتِ أن ذلك أمر صعب، فَعُودِى إلى النصائح السابقة واقرئيها من جديد، لتتمثليها فى حياتك الزوجية.

* * *

لماذا تثور الخلافات بعد أن يتم الزواج؟..

إن الرجل حين تعجبه امرأة — مجرد إعجابٍ لشىء فيها — يستعجل الزواج منها، بل ويصر عليه بدُونَ التأكد من عواطفه ومشاعره.. وبدون التأكد من أنه فعلاً يحبها وأنها تحبه.. وبعد أن يتم الزواج وتزول بهجة أيامه الأولى، تتكشف الحقيقة واضحة: لم يكن هناك حُبٌّ، وإنما مجرد إعجاب وشهوة.

وتبدأ المشاكل، وتثور الخلافات، وتبرز المتاعب، ولعل هذا ما يدفع إلى القول بأن أغلب حالات الطلاق تنتج من هذه الثغرة ، فصورة الحب تتلاشى بعد الزواج لتحل محلها صورة أخرى جافة لا أثر فيها للعاطفة.

وقد يتساءل البعض: هل معنى ذلك أن يسبق الزواج حب بالضرورة؟...

أو لنفرض أن الزواج قام على مجرد إحساس جنسى، أو إعجاب وشهوة — أو سَمِّه كما شئت — ألا يمكن أن يتغير الحال ويصبح فى مقدرة الزوجين أن يبدآ رحلة حب جديدة تقوم على التفاهم المشترك وتبادل العواطف؟!

بكل ما أملك من قوة فإننى أقول: إن هذا ممكن.. بل هذا ما يجب أن يكون، غير أن هذا يتوقف على رغبة الزوجين وقدرتهما على اجتياز هذه المحنة، وأنا لا أُسميها محنة تجاوزًا، فهى كذلك بكل تأكيد.. فكثير من الأزواج والزوجات يمارسون

الجنس بلا أدنى عاطفة أو حب، وتكون النتيجة الشعور بـ "قرف" و "زهقان" وكراهية لهذه الوظيفة الإنسانية فى حياة الإنسان.. وتحضرنى هنا موقفان لزوجين، ذكرهما أحد خبراء العالم المختصين فى شئون الزواج(*):

الموقف الأول: قصة الزوج الذى جاء إلى إحدى العيادات التخصصية يشكو من ضعف فى مقدرته الجنسية، وعدم قدرته على الانتصاب .. ولما فُحِصَ عضويًّا تبين أنه سليمٌ مائة فى المائة.. وبالحديث معه أدرك الطبيب المختص أنه لا يحب زوجته وهى لا تحبه.. ومن ثَمَّ كان من الضرورى أن يبدأ العلاج من هذه النقطة.

الموقف الثانى: قصة زوج آخر كان يمارس الجنس بعيدًا عن منزله بقوة واقتدار. أما زوجته فهو عَزُوفٌ عنها، بل إنه لا يَوَدُّ حتى أن يرى وجهها.. ولما سُئِلَ: لماذا تزوجتها إذن؟.. قال: أَعَجِبنى فيها جسم رشيق قد ترهَّلَ بعد الزواج والولادة.

وقصص أخرى تعكس حقيقة فى حياتنا ، ولكنها مؤلمة، وهى أننا نُبهر بالشكل الظاهرى للطرف الآخر بدون الاهتمام، ونسمى ذلك حُبًّا، ونجهل أنه ليس بحب، وإنما هو شهوة بحتة.

نعم.. ننسى أن الحب هو ارتباط روحى.. وأن الجنس هو ارتباط جسدى، وأن الأول يدوم، والثانى يزول.

* * *

ولك منى أجمل تحية،

محمد كامل عبد الصمد

دمياط: حى الشرباصى جمهورية مصر العربية

ت: ٠٥٧/٢٢٢٣١٩٨

(*) الحب بين الزوجة والزوج: د. محمد رفعت.



المراجع

- القرآن الكريم.
- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم: محمد فؤاد عبد الباقى.
- صيد الخاطر: ابن الجوزى.
- مكارم الأخلاق: الطبرسى.
- منهاج الصالحين: عز الدين بليق.
- موسوعة الجمال والرشاقة: د. حسن القزوينى.
- مشاكل المرأة لها حل: د. محمود طلعت.
- الأمراض الجلدية - أنواعها وأسبابها والوقاية منها: د. عبد الرحيم عبد الله.
- برود النساء: د. فوزية الدريع.
- حواء وأحلى سنوات العمر: د. ماهر عمران.
- هموم الرجال: د. عبد الحميد محمد عبد العزيز.
- حتى لا يحدث الحمل: د. رفعت كمال.
- الإدارة المنزلية: د. كوثر حسين كوجاك.

- الحب بين الزوجة والزوج فن له قواعد وأصول: نخبة من خبراء العالم المختصين.
- قلب المرأة: إبراهيم المصرى.
- الأخوات المسلمات وبناء الأسرة القرآنية: محمود محمد الجوهرى، ومحمد عبد الحكيم خيال.
- زواج بلا مشاكل: جوزيف صابر.
- الخيانة الزوجية: عبد الحكيم العفيفى.
- الشعراوى وأدوات البيان: محمد كامل عبد الصمد.
- الحاضر الغالى: د. سبنسر جونسون.
- الزواج الجيد: د. جوديت وولر شتاين.
- الزواج الغاضب: بونى ما سلين.
- رجال لا يمكن أن يكونوا مخلصين: للباحثة كارول بوتين.
- لماذا يكره بعض الرجال النساء؟: د. آدم جوكس.
- كونى محبوبة: للباحث ليفورد كورديل.
- أزواج وزوجات: د. كونيل كووان، ود. ميلفين كيندر.
- حتى يفرقنا الموت: كيف يبقى الأزواج معًا؟: البروفيسور روبرت لور.

دراسات وبحوث:

- دراسة بعنوان: "الزوجة وظل المرأة الأخرى" :للباحث محمد صفوت.
- دراسة بعنوان: "اكتشاف مزايا الطرف الآخر سبيل إلى السعادة الزوجية": للباحث راجى عنايت.
- بحث بعنوان:"الرومانسية الضائعة" : للباحث عماد عريان.
- دراسة بعنوان: "من أجل المزيد من السعادة الأسرية": للباحث محمد صفوت.
- دراسة بعنوان:"الملل فى الحياة الزوجية له علاج": للباحثة أليس الملاخ.
- بحث بعنوان :"الحيض بين أحكام الطب وأحكام الدين": د. محمد على البار.
- بحث مقدم من د. محمد حنفى، أستاذ ورئيس قسم الروماتيزم بكلية طب الأزهر عن هشاشة العظام.
- دراسة بعنوان: "الغذاء والسرطان"، نشرتها الصحيفة الطبية البريطانية.
- دراسة بعنوان: " دعائم الزواج السعيد"، للباحثة كاترين جونسون.
- دراسة بعنوان: "الزواج شراكة وصداقة": للباحثة كاترين جونسون.
- بحث بعنوان:"أوهام تدمر الزواج": للباحثة بربارة تشيسر.

مجلات شهرية وأسبوعية وصحف:

- مجلة الفيصل: عدد مارس ١٩٨٠.
- مجلة حياتك: عدد أكتوبر ١٩٥٨.
- مجلة صحتك: عدد سبتمبر ١٩٩٨.
- مجلة الوعى الإسلامى: عدد مايو ٢٠٠٠.
- مجلة العربى: عدد نوفمبر ١٩٧٥.
- مجلة المرأة فى الصحافة العربية: عدد أبريل ١٩٩٩ - ويونيو ١٩٩٩.
- مجلة المختار"ريدرز دايجست الأمريكية": أعداد نوفمبر ١٩٩٠، يوليو ١٩٩١، نوفمبر ١٩٩٢.
- مجلة سيدتى: أعداد ٥/ ٦/ ١٩٩١ - ٢/ ٣/ ١٩٩٢-٢٥/ ٥/ ١٩٩٢ - ٢٩/ ١١/ ١٩٩٦. ٨/ ٨/ ١٩٩٧.
- مجلة زهرة الخليج: أعداد ٥/ ٩/ ١٩٩٨ - ١٥/ ١/ ٢٠٠٠ - ١/ ٧/ ٢٠٠٠.
- مجلة نصف الدنيا: أعداد ١/ ٣/ ١٩٩٨ - ٣٠/ ٧/ ٢٠٠٠ -٢٢/ ١١/ ٢٠٠٠.
- مجلة كل الأسرة: عدد ٢٦/ ٧/ ٢٠٠٠.
- مجلة حواء: عدد ٢/ ٣/ ٢٠٠٢.
- صحيفة "المسلمون": عدد ٣١/ ٧/ ١٩٩٢.
- صحيفة الأهرام: عدد ٣١/ ٣/ ٢٠٠٠ - ٥/ ١٢/ ٢٠٠٢.

- صحيفة الهدف الكويتية: أعداد ٢٠/ ٧/ ١٩٩٦ – ٢٤/ ٥/ ١٩٩٧ – ١٣/ ٩/ ١٩٩٧ – ٨/ ١١/ ١٩٩٧.
- مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة قد أثبتناها فى الهوامش لمدى أهميتها.

* * *

المحتويات

* * *



حقائق .. تغفل عنها الزوجات

يعالج أمورًا جوهرية تعنى المرأة بصفة عامة، والمرأة المتزوجة على وجه الخصوص. وهو فى هذه المعالجة الضرورية يكشف عن حقائق تُسلِّط الضوء على مواطن الخلل فى العلاقة الزوجية، ومواضع الاضطراب بين الزوجين..

تناول الفصل الأول حقائق طبية تهم كل زوجة، ثم تطرق الثانى إلى حقائق قد تغفل عنها كثير من الزوجات مثل: المراحل السبع التى يمر بها الزواج .. وعوامل التوافق الزوجى.. والملل الزوجى ... إلخ.

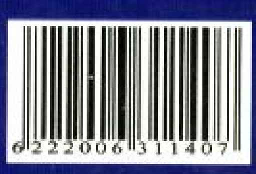
وبعدها يأتى الفصل الثالث ليعلمنا فن التعامل مع طبيعة الزوج، ومعرفة أساليب تفادى نشوز الزوج وامتلاك قلبه!..
فضلاً عن فنون أخرى فى كيفية التعامل مع الزوج.

وفى الفصل الأخير يعرض المؤلف أنماطاً من شخصيات الزوجات، فيعرض للمرأة المتفهمة الواعية .. والمرأة المتسلطة.. والمرأة الخائنة.. إلخ.

إن مكتبة الدار العربية للكتاب، تدعو كل قارئة - بل وكل قارىء أيضًا - للتزود بزاد علمى ثقافى، الحاجة ماسة إليه.

٤٥/-

مكتبة الدار العربية للكتاب



6 222006 311407